

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN SEMESTER
DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN 3
TERPADU MUHAMMADIYAH
PEKANBARU**

Skripsi

**diajukan untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan (S.Pd.)**



OLEH

NOFA AFRIANTI

NIM. 11413200092

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
KONSENTRASI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

UIN SUSKA RIAU

PEKANBARU

1442 H./2021 M.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Semester di Sekolah menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru*, yang ditulis oleh Nofa Afrianti 11413200092 dapat diterima dan disetujui untuk diujikan dalam sidang Munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 11 Rajab 1442 H
24 Februari 2021 M

Menyetujui

Ketua Jurusan
Manajemen Pendidikan Islam

Dr. Asmuri, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19750805 200312 1 002

Pembimbing

Dr. Tohirin, M.Pd.
NIP. 19670812 199203 1 001



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul *Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan dalam Siswa Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Terpadu Muhammadiyah Pekanbaru*, yang ditulis oleh Nofa Afrianti NIM. 11413200092, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tanggal 18 Ramadhan 1442 H/ 30 April 2021 M Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Fakultas Tarbiyah dan keguruan Jurusan manajemen Pendidikan Islam Konsentrasi Bimbingan Konseling.

Pekanbaru, 18 Ramadhan 1442 H
30 April 2021 M

Mengesahkan
Sidang Munaqasyah

Penguji I

Dr. Drs. Nursalim, M.Pd.

Penguji II

Dr. Nasrul HS. S.Pd.I., M.A.

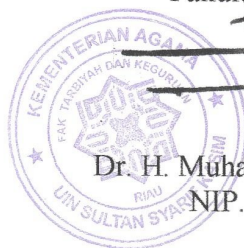
Penguji III

Dra. R. Deceu Berlian Purnama, M.Si.

Penguji IV

Raja Rahima MRA, S.Pd.I., M.Pd., Kons.

Dekan
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan



Dr. H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag.
NIP. 19740704 199803 1 001



KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirabbil ‘alamin, sedalam puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufik dan hidayahnya yang kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, shalawat dan salam tidak lupa penulis doakan semoga senantiasa Allah limpahkan kepada Nabiyyullah, Habibullah Muhammad SAW yang telah membawa manusia dari alam jahiliyah kepada alam yang penuh pengetahuan.

Ada pun penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Manajemen Pendidikan Islam UIN SUSKA Riau. Judul skripsi ini adalah: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru .

Penulis menyadari hanyalah seorang pemula dan masih dalam tahap belajar sehingga penulisan ini melalui proses panjang dan sempat terjadi beberapa kesalahan. Alhamdulillah skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan. Namun penulisan ini tidak terlepas dari beberapa dukungan dan bantuan dari beberapa pihak baik berupa dukungan moril ataupun material. Terutama penulis berterima kasih kepada Alm Ibunda tercinta ibu Erisnone dan paman Eri Pahsal Guanari yang selalu memberi dukungan dan motivasi dengan penuh perhatian hingga penulis telah menyelesaikan skripsi ini. Mereka yang telah mendidik, membimbing dan mendoakan agar penulis meraih kesuksesan dunia dan akhirat. Tidak terlupa pula ucapan terima kasih penulis ucapkan kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dr. Drs. H. Sufyan A. Jamrah, M.S, selaku Wakil Rektor I Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Dr. H. Kusnadi, M. Pd, selaku Wakil Rektor II USniversitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan Drs. H. Promadi, M.A., Ph.D., selaku Wakil Rektor III Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dr. H. Muhammad Syaifuddin, S.Ag., M.Ag., selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag., selaku Wakil Dekan I Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dr. Dra. Rohani, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dr. Drs. Nursalim. M.Pd., selaku Wakil Dekan III Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Dr. Asmuri, S.Ag, M.Ag., selaku ketua Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Dr. Nasrul Hs, S.Pd.I, M.A., selaku Sekretaris Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. 4.Dr. Tohirin M.Pd, selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktunya dalam memberikan bimbingan, saran dan nasehat selama penulisan skripsi ini.
5. Dra. Suhertina M.Pd sebagai PA yang telah banyak memberikan bimbingan dan bantuan selama penulis menimba ilmu di kampus Islami Madani ini.
6. Kepada keluargaku yang tercinta yang menjadi motivasi menyelesaikan skripsi ini yaitu kakak-kakak Velly Oktavia, Susi Ramhadani, dan adek-adek Asra Darma Putra, Anto Rahmat yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepada sahabat dan teman-teman seperjuangan Mahasiswa/i Bimbingan Konseling terutama kelas E terima kasih untuk kebersamaan dan kekompakan yang pernah terjadi.
8. Kepada sahabatku Mutiah, Neni Anggrarni Dalimunthe, Sumrita Nasution, Sri Rahayu. Tia Ghardini, Dina Maulina, Putri Ayu Arora, yang telah memberikan membantu dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
9. Terima kasih kepada siswa-siswi kelas XI ADP yang telah banyak membantu menyelesaikan skripsi ini.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

10. Terima kasih kepada teman-teman KKN angkatan 41 untuk kenangan dan kebersamaan yang pernah terjadi.

11. Terima kasih kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terakhir, semoga Allah memberi balasan setiap kebaikan dan pengorbanan yang telah diberikan. *Aamiin*. Kemudian penulis serahkan segalanya kepada Allah SWT, semoga skripsi ini bermanfaat untuk kita semua dan terkhusus bagi penulis sendiri.

Pekanbaru, 03 Maret 2020

Nofa Afrianti
NIM. 11413200092



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan begitu nikmat kepada hambanya, sebagai contohnya nikmat sehat, luang dan iman, sehingga saya bisa merasakan nikmat-nikmat tersebut hingga menghantarkan saya pada titik pencapaian dalam hidup saya. Tiada yang mampu memberikan kecuali dari pertolongan-Mu ya Allah.

Tak lupa shalawat beserta salam kupanjatkan kepada Nabi Muhammad SAW, Engkaulah suri tauladan bagi umat Islam.

Kupersembahkan karya ini untuk orang-orang terkasih dalam hidup ini. Yang selalu ada dalam keluh kesah, memberikan semangat, motivasi serta do'anya.

Skripsi ini saya persembahkan untuk orangtua yang telah mengisi dunia saya dengan begitu banyak kebahagiaan sehingga seumur hidup tidak cukup untuk menikmati semuanya. Terimakasih karena selalu menjaga saya dalam doa-doa serta mendukung saya dalam hal apapun untuk mengejar impian saya dan juga terimakasih atas semua cinta dan kasih yang telah engkau berikan kepada saya.

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang-orang yang sudah membantu saya dalam kesulitan yang saya lewati disetiap tahapnya. Menyelesaikan skripsi ini jelas tidaklah mudah untuk itu terimakasih untuk dosen pembimbing saya yang telah rela meluangkan waktu untuk membimbing mewujudkan semuanya.

Skripsi ini juga saya persembahkan untuk teman dan sahabat yang selalu ada di sisi saya. Saya bahkan tidak bisa menjelaskan betapa bersyukurya saya memiliki kalian dalam hidup saya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dan juga skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, yang sudah menjadi diri saya sendiri, berjuang hingga akhir dengan segala lika-liku yang pasti tidak mudah namun tetap berjuang

Semoga karya ini dapat bermanfaat dan menjadi pembuka kesuksesan saya di dunia dan akhirat Aamiin





ABSTRAK

Nofa Afrianti, (2020): Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan dalam Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *one group pretest* dan *posttest design*. Tujuan penelitian ini adalah: (1) Untuk mengetahui kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru. (2) Untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru. (3) Untuk mengetahui layanan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan terhadap siswa Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru, pada tahun pelajaran 2019/2020. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki kecemasan dalam menyikuti ujian yaitu 10 orang siswa dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian dibuat dengan menggunakan *SPPSS for windows*. Pengujian hipotesis dilakukan dengan analisa statistic parametric dengan uji *paired-sample t-test*. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik desensitisasi sistematis terbukti efektif dalam mengatasi rasa cemas siswa dalam mengikuti ujian semester di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Muhammadiyah Pekanbaru. Kesimpulan secara rinci dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut (1) Tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester sebelum diberikan perlakuan (teknik desensitisasi sistematis) berada pada kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 107,4. (2) Kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester setelah diberikan perlakuan (teknik desensitisasi sistematis) berada pada kategori sedang dengan rata-rata 68,6. (3) Terdapat efektivitas tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis melalui layanan kelompok. Tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan dengan persentase penurunan sebesar 36,26%.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Teknik Desensitisasi Sistematis, Kecemasan Siswa*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

Nofa Afrianti, (2020): The Effectiveness of Group Counseling with Systematic Desensitization Technique in Decreasing Student Anxiety in Taking Semester Test at Vocational High School of Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru

It was an experimental research with one group pretest and posttest design. This research aimed at knowing (1) student anxiety in taking semester test at Vocational High School of Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru, (2) the implementation of Group Counseling with Systematic Desensitization technique at Vocational High School of Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru, and (3) whether Group Counseling with Systematic Desensitization technique was effective in decreasing student anxiety at Vocational High School of Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru. This research was conducted to students of Vocational High School of Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru in the Academic Year of 2019/2020. The subjects of this research were students owning anxiety in taking the test, they were 10 students selected by using Purposive sampling technique. The instruments were made by using SPSS for Windows. Testing hypotheses was done by using parametric statistical analysis with paired-sample t-test. Based on the research findings, it could be concluded that Systematic Desensitization technique was effective in decreasing student anxiety in taking semester test at Vocational High School of Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru. The conclusions in detail could be described as follows (1) student anxiety level in taking semester test before being given the treatment (Systematic Desensitization technique) was on high category with the mean 107.4; (2) student anxiety level in taking semester test after being given the treatment was on medium category with the mean 68.6; (3) there was an effect of Group Counseling with Systematic Desensitization technique toward student anxiety in taking semester test. Student anxiety level was decreasing with the decrease percentage 36.26%.

Keywords: *Group Counseling, Systematic Desensitization Technique, Student Anxiety*

ملخص

نونا أفريانتى، (٢٠٢١): فعالية الاستشارة الجماعية بتقنية إزالة التحسس المنهجي لتنقيص قلق التلاميذ في امتحان الفصل الدراسي في مدرسة محمدية الثانوية المهنية المتكاملة ٣ بكنبارو

هذا البحث هو بحث تجريبي بتصميم مجموعة الاختبار القبلي والبعدي. ويهدف إلى معرفة ما يلي: (١) قلق التلاميذ في امتحان الفصل الدراسي في مدرسة محمدية الثانوية المهنية المتكاملة ٣ بكنبارو. (٢) تطبيق الاستشارة الجماعية بتقنية إزالة التحسس المنهجي في مدرسة محمدية الثانوية المهنية المتكاملة ٣ بكنبارو. (٣) فعالية الاستشارة الجماعية بتقنية إزالة التحسس المنهجي لتنقيص قلق التلاميذ في امتحان الفصل الدراسي في مدرسة محمدية الثانوية المهنية المتكاملة ٣ بكنبارو. وهذا البحث موجه لتلاميذ مدرسة محمدية الثانوية المهنية المتكاملة ٣ بكنبارو لعام دراسي ٢٠١٩/٢٠٢٠. وعدد أفراد عينة تلاميذ يشعرون بالقلق في الامتحان، وحصلت عليهم الباحثة من خلال أسلوب أخذ العينات الهادفة. وأدوات البحث تمت صناعتها من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لويندوز. وتم اختبار الفرضية باستخدام التحليل الإحصائي البارامترى مع اختبار t للعينة المزدوجة. وبناء على نتيجة البحث استنتج بأن تقنية إزالة التحسس المنهجي فعالة لتنقيص قلق التلاميذ في امتحان الفصل الدراسي في مدرسة محمدية الثانوية المهنية المتكاملة ٣ بكنبارو. وتكون النتائج بشكل تفصيلي في ما يلي: (١) مستوى قلق التلاميذ في امتحان الفصل الدراسي قبل تطبيق تقنية إزالة التحسس المنهجي يكون عاليا بحد ١٠٧,٤. (٢) قلق التلاميذ في امتحان الفصل الدراسي بعد التطبيق يكون في المستوى المتوسط بحد ٦٨,٦. (٣) هناك فعالية مستوى قلق التلاميذ في امتحان الفصل الدراسي بعد تطبيق تقنية إزالة التحسس المنهجي في الاستشارة الجماعية. ومستوى قلق التلاميذ تدهور بنسبة ٣٦,٢٦٪.

الكلمات الأساسية: الاستشارة الجماعية، تقنية إزالة التحسس المنهجي، قلق التلاميذ.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR ISI

PERSETUJUAN	i
PENGESAHAN	ii
KATA PENGANTAR	iii
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Alasan Memilih Judul	8
C. Penegasan Istilah	8
D. Permasalahan	9
E. Tujuan dan Manfaat Penelitian	11
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kecemasan	13
B. Layanan Konseling Kelompok	18
C. Teknik Desensitisasi Sistematis	26
D. Penelitian yang Relevan	28
E. Konsep Operasional	34
F. Asumsi dan Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan Penelitian	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	38
C. Subjek dan Objek Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel	38
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Analisis Data	42
BAB IV PENYAJIAN HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian	45
B. Deskripsi Data Penelitian	62
C. Deskripsi Data Hasil Penelitian	67
D. Analisis Data	73
E. Pembahasan	77
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	79
B. Saran	80
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel III.1	Skala Likert Pemberian Skor pada Pilihan Jawaban	41
Tabel IV.1	Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru Tahun Ajaran 2018/2019	51
Tabel IV.2	Profil SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru	53
Tabel IV.3	Keadaan Guru SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru	54
Tabel IV.4	Keadaan Guru Berdasarkan Jenis Kelamin SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru	55
Tabel IV.5	Keadaan Guru Berdasarkan Pendidikan SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru	55
Tabel IV.6	Data Statistik Siswa SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.....	58
Tabel IV.7	Sarana dan Prasarana SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.....	61
Tabel IV.8	Rincian Jadwal Pelaksanaan Layanan dan Penelitian	63
Tabel IV.9	Hasil Ujian Validitas Instrumen	65
Tabel IV.10	Interpretasi Nilai r	66
Tabel IV.11	Hasil Uji Realibilitas Instrumen	67
Tabel. IV.12	Tingkat Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Semester Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis	68
Tabel IV.13	Tingkat Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru Setelah Diberikan Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Desensitisasi Sistematis (<i>Post-Test</i>)	69
Tabel IV.14	Hasil <i>Pre- Test</i> dan <i>Post-Test</i> Tingkat Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru	70

Tabel IV.15	Distribusi Frekuensi Skor Pre-Test dan Post-Test Tingkat Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.....	72
Tabel IV.16	Gambaran Pre-Test dan Post-Test Tingkat Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.....	73
Tabel IV.17	Hasil Uji Normalitas	74
Tabel IV.18	Hasil Uji Hipotesis	75
Tabel IV.19	Hubungan Pre-Test dan Post-Test Tingkat Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.....	76
Tabel IV.16	Grafik Hasil Pre- Test dan Post-Test Tingkat Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.....	71
Tabel IV.18	Distribusi Frekuensi Skor Pre- Test dan Post-Test Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menyikuti Ujian Disekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru	72
Tabel IV.19	Gambaran Pre- Test dan Post-Test Tingkat Kecemasan Siswa dalam Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru	72
Tabel. IV.20	Hasil Uji Normalitas	73
Tabel IV.21	Hasil Hipotensis	75
Tabel IV.22	Hubungan Pre- Test dan Post-Test Tingkat Kecemasan dalam Mengikuti Ujian Ujian Semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu.....	76



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Kisi-kisi Instrumen Angket Penelitian tentang *Efektivitas Koseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menyikuti Ujian Semester Di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.*
- Lampiran 2 Angket Penelitian tentang *Efektivitas Koseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Siswa Menyikuti Ujian Semester Di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru*
- Lampiran 3 RPL (Rencana Pelaksanaan Layanan) dan Daftar hadir anggota kelompok
- Lampiran 4 Hasil Uji Validitas
- Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas
- Lampiran 6 Hasil Uji Reliabilitas
- Lampiran 7 Hasil Uji Paired Samples Test
- Lampiran 8 Surat Izin Pra Riset
- Lampiran 9 Surat Izin Riset
- Lampiran 10 Surat Balasan Izin Riset
- Lampiran 11 Surat Pembimbing
- Lampiran 12 Dokumentasi Kegiatan



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan adalah usaha sadar dan bertujuan untuk mengembangkan kualitas manusia. Sebagai kegiatan yang sadar akan ada tujuan, maka pelaksanaannya berada dalam proses yang berkeselamatan dalam setiap jenis dan jenjang pendidikan.

Pada keseharian, ada berbagai peran yang dijalani sebagai seorang remaja salah satunya adalah sebagai seorang siswa. Ada banyak sekali pekerjaan, tantangan dan tuntutan yang dihadapi dan harus dijalankan oleh siswa pekerjaan, tantangan dan tuntutan tersebut salah satunya ujian semester yang merupakan suatu bentuk evaluasi bagi siswa yang dilakukan secara rutin.

Layanan bimbingan dan konseling merupakan sarana yang dapat digunakan untuk mencapai tujuan pendidikan yang termuat dalam Undang-undang No 20 Tahun 2003 Bab II Pasal 3 yang berbunyi “Pendidikan Nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.”¹

¹Suhertina. *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Pekanbaru: Suska Pers. 2008. h. 2

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Dalam upaya mencapai tujuan pendidikan tersebut, sudah tentunya siswa mengalami berbagai kendala. Salah satunya adalah kesulitan belajar yang memungkinkan prestasi belajar siswa tidak sesuai dengan harapan.

Kesulitan dan rendahnya prestasi belajar merupakan salah satu faktor yang menjadi sorotan dunia pendidikan. Salah satu penyebab kesulitan dan rendahnya prestasi belajar adalah kecemasan. Pada umumnya, siswa mengalami kecemasan ketika dihadapkan pada pelajaran yang dianggap sulit, berorientasi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, guru tegas dalam mengajar serta cemas ketika menghadapi ujian. Kecemasan dalam menghadapi ujian tidak hanya dialami oleh siswa yang kecerdasannya rendah, tetapi siswa yang kecerdasan dan motivasinya tinggipun dapat mengalami kesulitan belajar. Siswa yang merasa kesulitan belajar, akan sukar dalam menyerap materi pelajaran yang disampaikan guru sehingga ia akan malas dalam belajar, serta tidak dapat menguasai materi, menghindari pelajaran, mengabaikan tugas-tugas yang diberikan guru, penurunan nilai belajar dan prestasi belajar rendah.

Salah satu kesulitan belajar yang dialami oleh siswa adalah perasaan cemas ketika menghadapi ujian pada materi pelajaran yang dianggap sulit oleh siswa. Kecemasan merupakan perasaan yang pasti dimiliki oleh setiap manusia. Sebagian besar orang tentunya pernah memiliki pengalaman tentang cemas dan takut dalam kehidupannya, hal tersebut wajar sebagai bagian dari kehidupan. Kecemasan dapat berpengaruh positif atau negatif terhadap seseorang, tergantung pada bagaimana cara menyikapinya. Apabila seseorang terus menerus merasa cemas, khawatir berkepanjangan tanpa ada upaya untuk mengurangi bahkan menyembuhkannya, maka kecemasan tersebut akan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

menimbulkan pengaruh yang buruk pada orang tersebut. orang yang mengalami kecemasan, setiap kali akan melakukan sesuatu atau menghadapi sebuah masalah, selalu dihantui rasa cemas, takut, perasaan khawatir menghadapi pekerjaan tersebut. Perasaan takut gagal serta munculnya anggapan akan ketidakmampuan menyelesaikan suatu tugas akan selalu menghantui orang yang senantiasa merasa cemas.

Kecemasan adalah sesuatu keadaan apresensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.² Salah satu penyebab dari kecemasan menurut Lubis dalam Nurhayati adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata maupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian di masa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang terjadi.³

Komalasari Wahyuni & Karsih mengemukakan bahwa fobia, takut ujian dan kecemasan neurotic dapat dikurangi dengan teknik desensitisasi sistematis. Selanjutnya Willis mengemukakan bahwa teknik desensitisasi sistematis adalah sesuatu teknik mengurangi respon emosional yang menakutkan mencemaskan dan tidak menyenangkan melalui aktivitas – aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu seperti kecemasan, panik, truma dan fobia.⁴

Ujian semester merupakan sesuatu yang diwajibkan bagi para siswa sebagai persyaratan kenaikan kelas. Bahkan hasil ujian dapat dijadikan bukti

²Jefferi S Nevid, Spencer A. Rathus, Beherly Greene. *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga 2003. h. 163

³ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling* (Jarkata: kencana 2009) h. 14

⁴Ahmad Masrur Firasad, Dkk. *Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Fobia Mahasiswa*. Jurnal Konselor. Vol.5 No. 2, Juni 2016. h. 102

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

konkrit tentang kesanggupan bagi siswa berpikir secara logis melalui proses yang memenuhi standar kompetensi yang ditentukan dan sesuai dengan prosedur sekolah alasan lain ujian semester tetap diperlukan adalah sebagai alat seleksi untuk naik kelas selanjutnya.

Ujian semester seringkali dianggap sebagai beban oleh para siswa khususnya mereka yang duduk di bangku Sekolah Menengah Kejuruan yang mana para siswa tersebut baru mengalami masa peralihan dari SMP ke SMA yang mata pelajarannya tergolong lebih berat dari masa SMP. Dalam menghadapi ujian semester tersebut siswa diharap menyiapkan diri baik fisik maupun non fisik agar mereka terhindar dari kegagalan dalam ujian semester.

Tidak dapat dihindari perasaan takut dan gagal tersebut dapat menjadi beban yang menyebabkan para siswa memiliki kecemasan dalam menghadapi ujian semester, kecemasan ini dapat mengurangi kondisi psikologis mereka yang akan mengganggu aktivitas mereka sebagai reaksi terhadap adanya sesuatu yang bersifat mengancam.

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan yang berlebihan adalah dengan meningkatkan prestasi belajar, mengikuti program bimbingan konseling yang tercatat dalam BK pola-17 plus.

Pengalihan perubahan tingkah laku ini dapat difasilitasi pemanfaatan kelompok sebagai dunia kecil dari kehidupan sebenarnya. Konselor perlu membangun situasi dimana anggota kelompok dapat mencoba tingkah laku yang dikehendaki dalam situasi kelompok sehingga mereka dapat memperoleh balikan (*feedback*) atas mereka. Misalnya dengan cara teknik *systematic*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

desensitisation (desensitisasi sistematis) teknik spesifik yang digunakan untuk menghilangkan kecemasan dengan kondisi rileks saat berhadapan dengan situasi yang menimbulkan kecemasan yang bertambah secara bertahap.⁵

Menurut Prayitno konseling kelompok merupakan layanan yang diberikan untuk membantu individu (peserta didik) dalam pembahasan dan pengentasan masalah pribadi melalui dinamika kelompok. Keuntungan dari layanan konseling kelompok yaitu berkembangnya kemampuan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi, menghargai pendapat orang lain, belajar dari orang lain, kerja kelompok, rasa toleransi, rasa percaya diri, dan peningkatan tanggung jawab.⁶

Dari pengertian konseling kelompok dan fenomena yang tampak saat peneliti melaksanakan wawancara serta dokumentasi yang ada, penulis merasa konseling kelompok sangat cocok dilaksanakan untuk siswa yang memiliki tingkat kecemasan agar mereka bisa lebih tenang dalam menghadapi ujian semester. Sehingga penulis tertarik untuk meneliti dan mengambil judul.

Layanan konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan antara seseorang konselor profesional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Sementara itu, menurut Gazda dalam Namora konseling kelompok merupakan hubungan antara beberapa konselor dan beberapa klien yang berfokus pada pemikiran dan tingkah laku yang pemikiran dan tingkah laku yang disadari.⁷

Dalam pelaksanaan layanan konseling konseling kelompok juga terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam

⁵ Radiyati. *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik untuk Siswa SMP*, Jurnal Prakarsa Paedagogia Vol.1 No.1, Juni 2018, h. 61-66

⁶ Prayitno dan Eman Anti. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* Jakarta: Rineka Cipta 2004, h. 311

⁷ Namora Lomongga Lubis. *Op.Cip* 2011 h.198

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

konseling perorangan yaitu hangat, terbuka, dan penuh keakrapan dalam konseling kelompok juga terdapat fungsi kuratif (mengatasi) dan preventif (mencegah) apabila dianalisis, suatu kelompok yang sedang menyelenggarakan konseling kelompok tetap memiliki dalam keempatnya unsur pokoknya. Tujuan yang didukung oleh konseling kelompok semua anggota kelompok ialah terpecahkannya masalah-masalah yang dialami oleh para anggota kelompok ialah terpecahkannya masalah-masalah yang dialami oleh para anggota kelompok. anggota kelompok ialah sesama mereka yang mengikat konseling kelompok kegiatan konseling kelompok, masing – masing anggota dalam berbicara dan menanggapi pembicaraan anggota lain harus dengan sopan, berusaha memahami dan menerima apa adanya pendapat orang lain mengendalikan diri dan tenggang rasa. Pembahasan topik konseling kelompok biasanya bersifat umum dan pribadi.

Dari pernyataan di atas dapat dipahami bahwa kecemasan dapat di atasi dengan cara berbagai. Di sekolah salah satu upaya guru dalam mengatasi kecemasan siswa adalah dengan proses bimbingan dan konseling. Salah satu layanan yang merupakan saran untuk berbagai adalah layanan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif, dan ia menyertakan pemunculan tingkah laku atau respons yang berlawanan dengan tingkah laku yang hendak dihapuskan itu. Desensitisasi diarahkan pada mengajar klien untuk menampilkan suatu respons yang tidak konsisten dengan kecemasan. Dalam proses layanan konseling kelompok siswa akan berbagai pengalaman maupun masalah yang sedang dia hadapi. Hal ini bisa mengurangi kecemasan siswa dengan berbagai perasaan kepada anggota kelompok lainnya.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru memiliki 1 guru bimbingan dan konseling. Di sekolah tersebut juga telah dilaksanakan layanan bimbingan dan konseling. Bimbingan dan konseling di sekolah tersebut juga terjadwal dengan baik.

Berdasarkan studi pendahuluan yang penulis lakukan, penulis menemukan di lapangan masih ada siswa yang cemas menghadapi ujian semester. Kecemasan mereka antara lain dapat dilihat dari gejala-gejala sebagai berikut:

1. Ada saja hal-hal yang sangat mencemasakan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan untuk ketidak beranian terhadap hal yang tidak jelas.
2. Adanya emosi-emosi yang kuat dan tidak stabil. Suka marah dan sering dalam keadaan heboh yang memuncak, sangat akan tetapi sering juga depresi
3. Mengikuti ujian sekolah dengan cemas, hawatir, ragu
4. Sering merasa mual dan muntah-muntah. Badan terasa sangat lelah banyak berkeringat, gemetar.
5. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi

Berdasarkan fenomena di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan berjudul: Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.

B. Alasan Memiliki Judul

Adapun alasan peneliti memilih Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru sebagai lokasi penelitian adalah:

1. Persoalan- persoalan yang dikaji dalam judul di atas sesuai dengan bidang ilmu yang penelitian pelajari, yaitu bimbingan dan konseling.
2. Masalah- masalah yang dikaji dalam judul di atas, penulis mampu menelitinya.
3. Lokasi penelitian ini terjangkau oleh peneliti untuk melakukan penelitian.

C. Penegasan Istilah

Untuk menghindari kesalahan dalam memahami judul penelitian, maka perlu adanya penegasan istilah yaitu:

1. Efektivitas menurut bahasa dari bahasa Inggris yaitu, *effectiveness* yang berarti guna atau ketercapainya sesuatu perkara atau kegiatan yang direncanakan. Menurut istilah efektivitas adalah pengukuran dalam arti tercapainya sasaran atau tujuan yang ditetapkan. Jadi efektivitas adalah keadaan yang menunjukan sejauh mana yang direncanakan dapat terlaksana dan tercapai.
2. Layanan konseling kelompok adalah proses penyelenggaraan dalam kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok
3. Teknik desensitisasi adalah salah satu teknik paling luas digunakan dalam terapi tingkah laku. Desensitisasi sistematis digunakan untuk menghapus tingkah laku yang diperkuat secara negatif dan ia mengatakan munculnya tingkah laku yang hendak dihapuskan

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Kecemasan adalah keadaan suasana perasaan (*mood*) yang ditandai oleh gejala-gejala jasmaniah seperti ketegangan fisik dan kekhawatiran tentang masa depan.

D. Permasalahan

1. Identifikasi Masalah

Sebagaimana yang telah dipaparkan dalam latar belakang masalah bahwa persoalan pokok kajian ini adalah efektivitas konseling kelompok teknik desensitisasi dalam untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian maka persoalan-persoalan yang terkait dengan kajian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Efektivitas konseling kelompok dengan teknik desensitisasi Sistematis untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.
- b. Penggunaan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.
- c. Pelaksanaan layanan konseling kelompok di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.
- d. Kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.
- e. Faktor yang mempengaruhi penggunaan konseling kelompok dalam teknik desensitisasi di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- f. Faktor yang mempengaruhi pelaksanaan layanan konseling kelompok di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.
- g. Faktor yang mempengaruhi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.

2. Pembatasan Masalah

Mengingat banyak persoalan-persoalan yang terkait dengan kajian seperti yang dikemukakan dalam indentifikasi masalah di atas, maka peneliti memfokuskan pada efektivitas konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.

3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, indentifikasi masalah dan perbatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester di sekolah sebelum dan setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis ?
- b. Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok teknik dengan desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengikuti ujian semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru?

- c. Apakah layanan konseling kelompok dengan desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru?

E. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester sebelum dan sesudah di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.
- b. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.
- c. Untuk mengetahui efektivitas layanan kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.

2. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

- a. Manfaat praktis
 - 1) Bagi peneliti

Dapat menambahkan pengalaman dan keterampilan untuk mengatasi siswa yang memiliki rasa kecemasan yang berlebihan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam menghadapi ujian di sekolah dengan memberi layanan konseling kelompok menggunakan teknik desensitasasi sistematis.

2) Bagi jurusan

Penelitian ini dapat menambahkan wawasan calon peneliti untuk mengetahui efektivitas teknik desensitasasi dalam layanan konseling kelompok untuk mengatasi ataupun mengurangi rasa kecemasan siswa dalam mengikuti ujian di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Muhamdiyah Pekanbaru

b. Manfaat teoritis

- 1) Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya untuk guru BK dalam mengatasi siswa yang memiliki rasa kecemasan yang berlebihan dalam mengikuti ujian disekolah.
- 2) Dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya pada kajian yang sama tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam dibidang penggunaan konseling kelompok dengan teknik desensitasasi.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KERANGKA TEORITIS

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi yang tidak menyenangkan, bersifat emosional dan sangat terasa kekuataannya, disertai sebuah sensasi fisik yang memperingatkan seseorang terhadap bahaya yang sedang mendekat atau akan terjadi.⁸

Kecemasan adalah suatu keadaan aprehensi atau keadaan khawatir yang mengeluhkan sesuatu yang terjadi yang buruk akan terjadi.⁹ dalam kamus psikologi kecemasan didefinisikan sebagai:

- a. Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatian mengenai masa-masa yang mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
- b. Rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan
- c. Kekhawatiran atau ketakutan yang meluap-luap
- d. Sesuatu dorongan skunder mencakup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari.¹⁰

⁸Kenali Saludin Muis. *Kepribadian Anda dan Permasalahannya dari Sudut Pandang Teori Psikoanalisa*. Yogyakarta: Graha Ilmu 2009, h.14

⁹ Jeffery S Nevid, Spencer A Rathus, *beverly Greeme Psikologi Abnormal Edisi kelima jilid I*. Jakarta: Erlangga 2003 h. 163

¹⁰ Chaplin J P. *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: PT Rajawali Grafindo 2005, h. 32

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut May kecemasan sebagai ancaman terhadap nilai-nilai penting. Kecemasan kemudian dapat muncul dari kesadaran atas nonbeing seseorang atau ancaman atas nilai-nilai yang dianggap untuk eksistensi seseorang. Kecemasan ada saat seseorang menghadapi masalah pemenuhan potensi.¹¹

Menurut Alwisol kecemasan adalah “fungsi ego untuk memeringankan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai”.¹²

Menurut Santrock kecemasan adalah sebuah perasaan tidak menyenangkan akan ketakutan dan kekhawatiran yang tidak begitu jelas.¹³

Sedangkan menurut Davidson kecemasan ialah “suatu perasaan takut dan khawatir yang tidak menyenangkan”.¹⁴ Menurut Gerald Corey kecemasan adalah “suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu”.¹⁵ kecemasan adalah gangguan psikologis yang mencakup ketegangan motorik (bergetar, tidak dapat duduk tenang, tidak dapat bersantai). Harapan-harapan dan pikiran – pikiran mendalam.¹⁶

Kartono membedakan antara kecemasan dan takut. Menurut Kartono kecemasan ialah semacam kegelisah. Kekhawatiran terhadap sesuatu yang tidak jelas, yang difus atau baur, yang mempunyai ciri yang

¹¹Jess Feist dan Gregory J. Feist. *Teori Kepribadian Theories of Personality*. Jakarta Selatan: Salemba Humanika 2010, h.53

¹² Alwisol *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press. 2005. h.28

¹³ Santrock, Jhon W. *Psikologi Pendidikan* Jakarta: Salemba Humanika 2009. h. 238

¹⁴ Davidson, Gerald C. *Psikologi Abnormal* Edisi 9 Jarkata: Rajawali Pres .2010. h.182

¹⁵ Gerald Corey *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama. 2007. h. 17

¹⁶ Laura A King. *Psikologi Umum (Sebuah Pandangan Alternatif)*. Jakarta: Salemba Humanika 2010. h. 301

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seseorang jika individu merasa khawatir terhadap sesuatu yang gak jelas, misalnya pada harimau, maka itu disebut takut, jadi sesuatu yang menakutkan itu sudah jelas, karena berbentuk bahaya atau sesuatu yang mengancam kematian diri sendiri sedangkan cemas oleh sifatnya yang tidak jelas atau difus, digolongkan dalam kategori *stemming* atau suasana hati.¹⁷

Dapat dipahami bahwa kecemasan merupakan suatu keadaan tau perasaan takut serta khawatir terhadap sesuatu yang buruk akan terjadi.

2. Macam- macam Kecemasan

Freud mengemukakan ada tiga macam kecemasan yaitu

a. Kecemasan Realitis

Kecemasan atau ketakutan yang realitis, atau takut akan bahaya-bahaya di dunia luar. Misalnya kecemasan saat seseorang menjelang ujian atau wawancara kerja.

b. Kecemasan Neorotis

Kecemasan jika seandainya insting-insting tidak dapat di kendalikan dan menyebabkan seseorang yang berbuat tersebut dihukum. Misalnya individu tidak kuat bahwa hasrat seksualnya harus terpuaskan, hasrat, tetapi apabila dilakukan akan membuat ia di hukum.

¹⁷ Kartini, Kartono *Patologi Sosial Gangguan- gangguan kejiwaan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada 2003. h. 129

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Kecemasan Emosional

Orang yang super ego berkembang baik cenderung untuk merasa dosa dia melakukan atau berpikir untuk melakukan sesuatu yang bertentangan dengan norma-norma moral. misalnya takut dosa jika mencuri atau berbohong.¹⁸

d. Faktor- faktor Penyebab Kecemasan

Menurut Barlow ada beberapa faktor penyebab kecemasan diantaranya ialah

1) Faktor Biologis

Telah banyak bukti menunjukkan bahwa individu mewarisi kecenderangan untuk tegang atau gelisah kontribusi-kontribusi dari banyak gen di wilayah-wilayah kromosom yang berbeda secara kolektif membuat kita rentan mengalami kecemasan, dan kecemasan berhubungan dengan sirkuit otak dan sistem *neurotransmitter* tertentu.

2) Faktor Psikologis

Ada beberapa faktor psikologis yang menyebabkan terjadi kecemasan yaitu, menurut Freud penyebab kecemasan ialah akibat dari reaksi psikis terhadap bahaya diseperti reaktivasi situasi menakutkan pada kanak-kanak, sedangkan menurut teori perilaku kecemasan merupakan produk pengklasifikasian klasikal awal, medeling atau peniruan, dan bentuk-bentuk belajar lainnya.

¹⁸ Gerald Corey. *Loc. Cit.*

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut Berlow semakin banyak bukti yang mendukung model intergrasi tentang kecemasan yang melibatkan beraneka macam faktor pada masa kanak-kanak individu memperoleh kesedaran bahwa tidak semua kejadian semua kejadian dapat dikontrol kontinum untuk persepsi ini bisa bervariasi sama keyakinan penuh atas kemampuan untuk mrngontrol sama aspek kehidupan sampai ketidakpastian yang mendalam tentang diri sendiri dan kemampuan yang mengatasi kejadian yang akan datang, persepsi bahwa beberapa kejadian tidak dapat dikontrol paling tampak nyata dalam bentuk keyakinan- keyakinan dipenuhi bahaya.

3) Faktor Sosial

Faktor sosial berkaitan dengan peristiwa yang menimbulkan stres pemicu keretakan terhadap kecemasan sebagai besar bersifat pribadi, perkawinan, perceraian, masalah ditempat kerja, kematian orang yang kita cinta dan sebagainya. Sebagian lainnya bersifat fisik seperti tanakana untuk menjadi juaea kelas dapat juga menyimpulkan stres yang cukup kuat untuk memicu kecemasan.¹⁹

e. Ciri –ciri Kecemasan

Menurut Nevid ada beberapa ciri kecemasan, yaitu:

- 1) Secara fisik meliputi kegelisahan, kegugupan banyak berkeringat, pusing, jantung berdetak kencang, merasa sensitif atau mudah marah.

¹⁹ Berlow H. David. *Intisari Psikologi Abnormal edisi 4* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2006. h.162

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) Secara *behaviora* meliputi perilaku terguncang, perilaku menghindar, dan *dependen*.
- 3) Secara kognitif meliputi khawatir tentang sesuatu, keyakinan bahwa sesuatu yang akan mengerikan akan segera terjadi dimasa depan, ketakutan akan ketidak mampuan untuk mengatasi masalah.²⁰

B. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Layanan Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok adalah konseling yang terdiri atas 4-10 konseli yang bertemu dengan 1-2 konselor. Menurut Juntika Nurihsan dalam M Edi Kurnanto konseling kelompok adalah suatu bantuan kepada individu situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya.²¹

Konseling kelompok merupakan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan anatara seorang konselor professional dan beberapa klien sekaligus dalam kelompok kecil. Tujuan konseling kelompok untuk memberikan dorongan dan pemahaman pada klien untuk memecahkan masalah.

Ciri utama konseling kelompok adalah berfokus pada pemikiran sadar, tingkah laku dan menerapkan interaksi terbuka. Klien konseling kelompok adalah individu yang normal dan konselor bertindak fasilitator

²⁰ Jeffery S. Nevid, Spencer A, dan Rathus, Beverly Geene. *Loc.Cit.* h. 164

²¹ M. Edi Kurnanto. *Konseling Kelompok*. Bandung: Alfabeta, 2004, . h. 7-8

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang menggerakkan klien. Konseling kelompok adalah suatu proses antar pribadi yang dianamis dan berfokus pada pikiran dan tingkah laku yang disadari serta dibina dalam suatu kelompok yang dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri menuju perilaku yang lebih baik sebelumnya.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan mengacu pada mengapa kelompok mengadakan pertemuan dan apa tujuan serta sasaran yang hendak dicapai. Brown, Dalam M. Edi Kurnanto mengatakan bahwa ketika pemimpin sepenuhnya memahami tujuan dari kelompok, lebih mudah baginya untuk memutuskan hal-hal seperti ukuran, keanggotaan, panjang sesi, dan jumlah sesi dalam kelompok.

Sementara itu menurut Winkel, Dalam M. Edi Kurnanto, konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman diri itu dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.
- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperbolehkan kemampuan pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri, mula-mula dalam

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kontra antar pribadi di dalam kelompok dan kemudian juga dalam kehidupan sehari-hari di luar kehidupan kelompoknya.

- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai yang diwujudkan dalam sikap perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima resiko yang wajar dalam bertindak diam dan tidak berbuat apa-apa.
- g. Para anggota kelompok lebih menyadari menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama yang, mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan diterima oleh orang lain.
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang diperhatikan bagi dirinya sendiri kerap juga menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain.
- i. Dengan demikian dia tidak merasa terisolir, atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami ini dan itu.
- j. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalaman bahwa komunikasi demikian dimungkinkan akan membawa dampak positif dalam kehidupan dengann orang-orang yang dekat dikemudian hari.²²

²² M. Edi Kurnanto. *Op.Cip.* h. 7-11

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Asas-asas Layanan Konseling Kelompok

Asas-asas yang terdapat dalam layanan konseling kelompok adalah azas kerahasiaan dan azas kesukarelaan dan keputusan diambil oleh klien sendiri. Dalam konseling kelompok bahwa konselor dan klien menjaga kerahasiaan yang terdapat dalam kegiatan konseling kelompok. Hal ini didasarkan pada pandangan bahwa menjaga kerahasiaan adalah hal utama untuk membangun relasi yang berlandaskan saling percaya. Sedangkan azas kesukarelaan berarti proses layanan bimbingan dan konseling harus langsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak klien mampu dari pihak konselor.

4. Teknik Layanan Konseling Kelompok

Teknik dalam layanan konsling kelompok yaitu sebagai berikut:

- a. Teknik umum (pengembangan dinamika kelompok), adapun teknik-teknik tersebut secara garis besar meliputi:
 - 1) Komunikasi multi-arah secara efektif dinamis dan terbuka
 - 2) Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi.
 - 3) Dorongan minimal untuk memantapkan respons ak tivitas anggota kelompok
 - 4) Pemjelasan, pendalaman dan pemberian contoh (*uswatum hasanah*) untuk lebih memantapkan analisis, argumentasi dan pembahasan
 - 5) Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Teknik permainan kelompok, dalam layanan konseling kelompok dapat diterapkan teknik permainan baik sebagai selingan maupun sebagai wahana (media) yang memuat materi pembinaan tertentu. Permainan kelompok yang efektif harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) Sederhana
- 2) Menggembirakan
- 3) Menimbulkan suasana rilek dan tidak melelahkan
- 4) Meningkatkan keakraban
- 5) Diikuti oleh semua anggota kelompok

Konselor harus mampu memilih jenis – jenis permainan yang relevan dengan materi pembahasannya dalam kegiatan layanan (sesi konseling).²³

5. Tahapan Layanan Konseling Kelompok

Corey dan Yalom (dalam Lubis) membagi tahapan konseling kelompok menjadi enam bagian yaitu sebagai berikut:

- a. Pra-konseling

Pada tahap ini klien telah diseleksi dan akan dimasukkan dalam keanggotaan yang sama menurut pertimbangan homogenitas. Penting sekali pada tahap ini konselor menanamkan harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama. Konselor juga menekankan bahwa pada kegiatan konseling

²³Tohirin. *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* Jakarta: Rajawali Pers. 2009, h. 182-183

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hal yang paling utama adalah ketelibatan klien bukan hanya ikut serta dalam pertemuan kelompok. Selain itu, konselor juga perlu memperhatikan kesamaan masalah sehingga semua masalah anggota dapat difokuskan kepada inti permasalahan yang sebenarnya.

b. Tahap Permulaan (Pembentukan)

Black (dalam Lubis) menguraikan langkah yang dijalani pada tahap ini adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai,

1) Tahap Transisi (Peralihan)

Pada tahap ini terjadi ketidakseimbangan dalam diri masing –masing anggota kelompok. Pada tahap ini konselor diharapkan mampu membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat dirumuskan bersama dan diketahui penyebabnya.

2) Tahap Kerja (Kegiatan)

Tahap ini dilakukan setelah diketahuinya penyebab permasalahan diketahui sehingga konselor dapat menentukan langkah selanjutnya yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan telah dapat menuka dirinya lebih jauh, adanya perilaku *modeling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku baru serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya.

3) Tahap Akhir

Pada tahap ini anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kegiatan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok. Umpan baik (*feedback*) adalah hal penting yang sebaiknya dilakukan oleh masing – masing anggota kelompok. Hal ini dilakukan untuk menilai dan memperbaiki perilaku kelompok apabila belum sesuai. Oleh karena itu, tahap akhir ini dikatakan tahap melatih dari klien untuk melakukan perubahan.

4) Pasca –konseling

Setelah berakhirnya proses konseling, sebaiknya konselor menetapkan adanya evaluasi sebagai bentuk tindak lanjut dari konseling kelompok. Konselor dapat menyusun rencana baru atau dapat melakukan perbaikan pada rencana yang dibuat sebelumnya.²⁴

6. Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, terdapat beberapa tahapan yaitu: perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil evaluasi, tindak lanjut dan laporan.

a. Perencanaan konseling kelompok

- 1) Membentuk kelompok konseling
- 2) Mengidentifikasi dan menyakinkan siswa tentang perlunya masalah dibawa kedalam konseling kelompok
- 3) Menetapkan siswa dalam kelompok konseling
- 4) Menetapkan jadwal kegiatan konseling kelompok
- 5) Menetapkan prosedur layanan

²⁴ Namora Lumongga Lubis. Op.Cit h. 213-216

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 6) Menetapkan fasilitas layanan
- 7) Menyiapkan kelengkapan administrasi
- b. Pelaksanaan konseling kelompok
 - 1) Mengomunikasikan rencana layanan konseling kelompok
 - 2) Mengorganisasikan kegiatan layanan konseling kelompok
 - 3) Menyelenggarakan layanan konseling kelompok melalui tahapan: tahap permulaan atau pembentukan, tahap transisi / peralihan, tahap kerja/ kegiatan dan tahap akhir
- c. Evaluasi konseling kelompok
 - 1) Menetapkan meteri evalausi
 - 2) Menetapkan prosedur evaluasi
 - 3) Menyusun instrumen evaluasi
 - 4) Mengoptimalisasikan evaluasi
 - 5) Mengolah hasil aplikasi instrumensi
- d. Analisis hasil evaluasi konseling kelompok
 - 1) Menetapkan norma atau standar analisis
 - 2) Melakukan analisis
 - 3) Menafsirkan hasil analisis
 - 4) Tindak lanjut konseling kelompok
 - 5) Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut
 - 6) Mengomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak –pihak yang terkait
 - 7) Melaksanakan rencana tindak lanjut

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- e. Laporan konseling kelompok
 - 1) Menyusun laporan layanan konseling kelompok
 - 2) Menyampaikan laporan kepada kepala sekolah dan pihak-pihak yang berkait
 - 3) Mengomunikasikan laporan layanan ²⁵

C. Teknik Desensitisasi Sistematis

1. Pengertian desensitisasi

Desensitisasi sistematis adalah teknik yang paling cocok digunakan untuk menangani fobia-fobia, ketakutan, dan kecemasan. Desensitisasi sistematis adalah suatu cara untuk mengurangi rasa takut atau rasa cemas seseorang anak dengan jalan memberikan rangsangan yang membuat takut atau cemas. Sedikit demi sedikit rangsangan tersebut diberikan terus menerus, sampai anak tidak lagi takut atau cemas. Desensitisasi sistematis bisa diterapkan secara efektif pada berbagai situasi penghasilan kecemasan, mencakup situasi interpersonal, dan ketakutan menghadapi ujian.

Wolpe (dalam Gerald Correy) mengungkapkan bahwa: Teknik desensitisasi sistematis merupakan salah satu teknik perubahan tingkah laku yang didasari oleh teori atau pendekatan behavioristik.²⁶ Perhatian behavioristik adalah pada perilaku yang nampak, sehingga tingkah laku didasarkan diri pada penerapan teknik dan prosedur yang berakar pada teori belajar yakni menerapkan prinsip-prinsip belajar secara

²⁵Tohirin. *Loc. Cit.* h. 182-183

²⁶Gerald Correy, *Teori dan Praktek Konseling dan Psikologi* (Bandung Refika Aditama,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sistematis dalam proses perubahan perilaku menuju kearah yang lebih adaptif.

Teknik desensitisasi sistematis bermaksud mengajarkan klien untuk memberikan respon yang tidak konsisten kecemasan yang dialami klien dengan menggunakan konseling kelompok.²⁷

Desensitisasi sistematis adalah sesuatu teknik mengurangi respon emosional yang menakutkan, mencemaskan atau tidak mengenangkan melalui aktivitas-aktivitas yang bertentangan dengan respon yang menakutkan itu.

Sejarah teknik desensitisasi sistematis mengemukakan tentang latar belakang teknik melihat bahwa rasa takut dipelajari lewat pengkondisian, demikian juga sebaliknya rasa takut dapat dihilangkan lewat pusat pengkondisianya.

2. Tujuan teknik desensitisasi sistematis

Adapun tujuan dari teknik desensitisasi sistematis adalah sebagai berikut:

- a. Teknik desensitisasi sistematis bertujuan mengarkan konseli untuk memberikan responden yang tidak konsisten dengan kecemasan yang dialami konseli.
- b. Mengurangi sensitifitas emosional yang berkaitan dengan kecemasan, kelainan pribadi dan masalah sosial.

²⁷ Sofyan Wilis, *Konseling Kelompok Terapi* (Jakarta: Game Insani, 2005) h. 71

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Manfaat teknik desensitisasi sistematis

- a. Desensitisasi sistematis sering digunakan untuk mengurangi kecemasan
- b. Desensitisasi sistematis dapat membantu konseli melemahkan atau mengurangi perilaku negatifnya tanpa menghilangkannya.
- c. Konseli juga dapat mengaplikasikan teknik ini dalam kehidupan Sehati-hari.

D. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang digunakan sebagai perbandingan dari menghindari manipulasi sebuah karya ilmiah dan menguatkan bawa penelitian yang penulis lakukan belum pernah dilakukan di antaranya adalah:

1. Theresia Devi Arif Yanti (2017) Institut Agama Islam Negeri Raden Intan Lampung peneliti dengan judul Penggunaan Teknik Desentisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Peserta didik kelas VIII saat presntasi di SMPN 11 Bandar Lampung. Berdasarkan hasil analisis data, terdapat adanya penurunan kecemasaan yang dialami peserta didik di kelas VII di SMPN 11 Bandar lampung.

Hasil dari rata-rata skor kecemasan peserta didik *pre-test* sebelum mengikuti teknik desentisasi sistematis adalah 46,4 dan setelah *posttest* mengikuti teknik desentisasi sistematis adalah 32,0. Dari hasil uji t menggunakan SPSS versi, bahwa adalah 13,538 *mean* 1.44000E1, dan 95% *confidence interval of the difference*, *lower* = 12.11862 dan *upper* =

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

16.68138. kemudian t.hitung dibandingkan dengan t.tabel $df = 14$, dengan ketentuan $t.hitung > t.tabel$ ($13.538 > 1.761$). dengan demikian peserta didik yang dikategorikan tinggi mendapat perubahan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa.

Perbedaan penelitian relevan dalam penelitian saya ini, penulis menggunakan teknik desensitasasi dengan menggunakan salah satu layanan dari bimbingan dan konseling yaitu konseling kelompok, sementara dalam penelitian relevan tidak menggunakan layanan yang ada dalam BK dan terdapat perbedaan variabel penelitian yang mana dalam penelitian relevan yang diteliti adalah tentang mengurangi kecemasan peserta didik kelas VIII saat presntasi sementara didalam penelitian yang saya buat adalah teknik desentisasi untuk mengatasi rasa kecemasan siswa dalam mengikuti ujian disekolah.

2. Ajeng Nirmala Tanjung (2017) Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim peneliti dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Atas 12 Pekanbaru” sampel penelitiannya 195 siswa.

Hasil penelitian menurut Ajeng Nirmala Tanjung menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengatasi kecemasan sebelum diberikan layanan konseling kelompok berada dikatagori sedangkakan rata-rata 73,82 dan setelah diberikan layanan konseling kelompok untuk mengatasi prilaku cemas siswa mengalami peningkatan menjadi kata kategori tinggi dengan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

rata-rata 100,14, maka dapat dikatakan adanya perbedaan pre test dan post test.

Perbedaan penelitian relevan dalam penelitian saya ini, penulis menggunakan teknik desensitasi dalam konseling kelompok, sementara dalam penelitian relevan tidak menggunakan teknik dan hanya sebatas mengatasi rasa kecemasan melalui layanan konseling kelompok.

3. Indriyana Rachawati (2012) Universitas Sebelas Maret Sukarta. Peneliti dengan judul Teknik Desesnsitisasi Diri untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Siswa Kelas VII-D Sekolah Menengah Pertama Negeri 11 Sukarta.

Penelitian Indriyana Rachawati merupakan R and D (*Research and Development*), dengan metode eksperimen dalam mengujian efektifitas. Subjek penelitian berjumlah 14 siswa dan dapat 1 siswa yang tidak dimasukan karena mengikut ancaman validitas internal. Sumber data berdasar dari guru dan siswa. Teknik pengumpulan data dengan obsevasi, angket, wawancara, dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa melalui panduan teknik desensitisasi diri dapat mengatasi kecemasan sosial yang dialami siswa. Pernyataan tersebut didukung dengan data hasil analisis yang menunjukan nilai Asymp. Sig(2-tailed)= 0,016<0,05, dan nilai $z = -2.411$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Maka panduan teknik desensitisasi diri efektif untuk mengatasi kecemasan sosial siswa kelas VIII D SMP Negeri 11 Surakarta.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Perbedaan penelitian Indriyana Rachawati dengan penelitian adalah penulis menggunakan teknik desensitasi dalam konseling kelompok, sementara penelitaian menurut Indriyana Rachawati adalah menggunakan teknik desensitisasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam berkomunikasi .

4. Astuti (2018) Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung peneliti dengan judul: Efektivitas Konseling *Behavioral* dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengurangi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum pada Peserta Didik Kelas XII SMAN 08 Bandar Lampung. Kecemasan berbicara di depan yaitu perasaan tidak nyaman tidak mengenangkan yang memicu rasa takut untuk berbicara, pidato, juga sekedar menyampaikan pendapat di muka umum secara pesornal atau secara kekompok, sehingga pesan tidak tersampaikan secara sempurna. Konseling behavioral adalah salah satu teknik yang digunakan dalam menyelesaikan masalah tingkah laku yang ditimbulkan oleh dorongan dari dalam dan dorongan untuk memenuhi kebutuhan – kebutuhan hidup, dilakukan melalui prose belajar agar orang bisa bertindak dan bertingkah laku dengan efektif dan efisies. Desensitisasi sistematis adalah teknik yang digunakan untuk menghapus cemas dan terhindar, dengan cara melatih konseli untuk santai dan mengodisi keadaaan santai dengan pengalaman membangkit kecemasan yang dibayangkan atau divisualiasasi.

Adapun dapat diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen $< z$ control $(-2,207 < -2,214)$, hal ini menunjukkan bahwa h_0 ditolak dan h_a di

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terima. Selain itu nilai rata *posttest* pada kelas eksperimen lebih rendah dari kelas kontrol $206 < 454$ atau $34,33 \leq 75,66$ sehingga dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan hasil *posttest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, maka dapat disimpulkan bahwa teknik desensitisasi sistematis efektif untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi di depan umum pada peserta didik kelas XII SMA Negeri 8 Bandar Lampung Tahun Ajaran Pelajaran 2018/2019.

Perbedaan penelitian Astuti dengan penelitian adalah, penulis menggunakan teknik desensitisasi dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian sementara penelitian menurut Astuti adalah menggunakan teknik desensitisasi untuk mengatasi kecemasan siswa dalam berkomunikasi di depan umum

5. Solechah (2006) Universitas Negeri Semarang. Peneliti dengan judul: Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan SMP Negeri 19. Penelitian sekolah menggunakan penelitian eksperimen dengan *desain nonequivalent group pretest- posttest control*. Penelitian Solechah menggunakan kelompok yang sudah ada, memberikan *posttest*, menyelenggarakan perlakuan eksperimen dan kelompok kontrol. Subjek penelitian itu hanya 8 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 8 siswa sebagai kelompok kontrol. Instrumen pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan skala kecemasan menghadapi ujian.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan diperoleh hasil bahwa 1) layanan konseling kelompok sudah dilaksanakan di SMP Negeri 19 Semarang namun masih ada terfokus pada siswa yang mengalami masalah dan teknik yang digunakan hanya teknik diskusi. 2) kecemasan dalam menghadapi ujian siswa kelas IX SMP Negeri 19 Semarang. Diperoleh hasil pada kategori tertinggi sebanyak 2 siswa (6,67%), kategori pada sedang 22 siswa (73,33%) dan kategori kurang 6 siswa (20,00%) 3) konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian siswa SMP Negeri 19 Semarang dilaksanakan sebanyak 8 kali pertemuan. Tahapan yang dilaksanakan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, tahap pengakhiran 4) keefektifan konseling kelompok menggunakan desensitisasi sistematis terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan dalam menghadapi ujian. Uji keefektifan dibuktikan dengan uji beda dengan t hitung $10,507 > t$ tabel $2,262$. Hal ini juga dilihat dari menurunnya perolehan skor sebesar 30% pada pretest dan posttest.

Perbedaan penelitian Solechah dengan peneliti adalah, penulis menggunakan teknik desensitisasi dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian sementara penelitian menurut Solechah adalah menggunakan teknik desensitisasi mereduksi kecemasan.

E. Konsep Operasional

Konsep operasional merupakan operasional dari semua variabel dari semua variabel yang dapat diolah dari definisi konseptual. Variabel yang akan diteliti didefinisikan secara operasional yang menggambarkan cara mengukur variabel tersebut, dengan demikian mudah diidentifikasi dan mudah dikumpulkan datanya, karena sudah operasional dan dapat diukur atau diobservasi. Dari konsep operasional dirumuskan indikator-indikator. Konsep operasional ini bertujuan untuk menjabarkan konsep teoritis ke dalam bentuk konkret agar mudah dipahami dan sebagai acuan di lapangan.

Kajian ini berkenaan dengan konsep efektivitas konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis dalam mengatasi kecemasan siswa mengikuti ujian semester. Sehubungan dengan itu, maka;

1. Indikator efektivitas yang baik (positif) pada teknik desensitisasi dalam layanan konseling kelompok untuk mengurangi rasa kecemasan siswa mengikuti ujian di sekolah apabila (Variabel X)
 - a. Siswa yang telah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis, siswa yang memiliki rasa kecemasan berlebihan dalam mengikuti ujian di sekolah
 - b. Mengikuti ujian di sekolah menjadi lebih berani dan percaya diri serta berkurangnya rasa takut kecemasan siswa dalam mengikuti ujian di sekolah.
 - c. Siswa yang telah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis, memperoleh pengetahuan tentang akibat buruk dari rasa kecemasan yang berlebihan dalam menghadapi ujian di sekolah.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- d. Siswa yang telah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi, terdapat perubahan pengetahuan siswa yang salah menjadi benar terkait rasa dampak dan akibat dari rasa cemas yang berlebihan dalam mengikuti ujian di sekolah.
- e. Siswa dapat merencanakan kegiatan positif dan mampu bertindak mandiri dan bertanggung jawab.

2. Indikator Kecemasan Siswa (Variabel Y)

Adapun indikator kecemasan siswa mengikuti ujian semester pada penelitian ini adalah

- a. Siswa cemas, khawatir, ragu bimbang dalam mengikuti ujian di sekolah.
- b. Siswa sering serba salah tidak tenang bila duduk gelisah dalam mengikuti ujian di sekolah.
- c. Siswa sering diliputi rasa bimbang dan ragu dalam mengikuti ujian di sekolah.
- d. Apabila mengemukakan sesuatu atau bertanya sering kali diulang-ulang.

F. Asumsi dan Hipotesis

1. Asumsi

Adapun asumsi dari penelitian ini adalah :

- a. Rasa kecemasan setiap siswa dalam mengikuti ujian semester di sekolah berbeda-beda satu individu dengan individu lainnya.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Konseling kelompok dengan teknik desensitisasi dapat diterapkan dapat dalam layanan konseling kelompok

2. Hipotesis merupakan pernyataan yang masih lemah, perlu diuji apakah hipotesis dapat diterima atau tidak secara tersirat hipotesis masih merupakan ramalan atau dugaan.²⁸

Ha: Teknik desensitisasi sistematis dalam layana konseling kelompok efektif untuk mengurangi kecemasan siswa mengikuti ujian semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.

Ho: Teknik desensitisasi sistematis dalam layanan konseling kelompok tidak efektif untuk mengurangi kecemasan siswa mengikuti ujian semester di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.

²⁸ Gempur Santoso, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Edisi Kedua*, (Jakarta: Katalog dalam Terbitan, 2015) h. 20

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

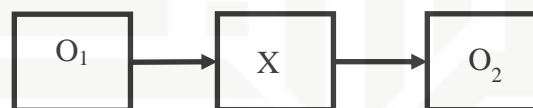
METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan masalah dan tujuan penelitian yang digunakan adalah pre-eksperimen dengan *one group pretes-posttes design*. Penelitian ini tidak menggunakan kelas control karena hanya memberi perlakuan pada kelas eksperimen. Metode dalam penelitian ini dilakukan dengan eksperimental pola *one group*. Metode *one group experiment* dapat menggunakan satu kelompok dan terapkan dalam beberapa bentuk, seperti :

1. *One group pre-test*
2. *Post-test design*

Berdasarkan desain seperti ini, hasil perlakuan akan diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

- O_1 = Nilai *pre-test* (sebelum diberi perlakuan)
 X = Treatment yang diberikan
 O_2 = Nilai *post-test* (sesudah diberikan perlakuan)

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di SMK 3 Muhammadiyah Pekanbaru. Pemilihan lokasi ini didasarkan atas pertimbangan bahwa persoalan-persoalan bisa ada di lokasi ini, selain dari itu, dari segi pertimbangan waktu dan biaya. Lokasi penelitian dapat menulis jangkauan sehingga penelitian dapat melakukan penelitian di lokasi tersebut. Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan yaitu 07 Oktober 2019 – 07 Januari 2020.

C. Subjek dan Objek Penelitian

Subjek di dalam penelitian ini adalah siswa yang memiliki rasa kecemasan berlebihan dalam mengikuti ujian di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru, subjek ini ditentukan dari hasil diskusi dan wawancara singkat dengan guru BK dan guru mata pelajaran yang mengajar di sekolah tersebut. Sedangkan objek penelitian adalah efektivitas konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa dalam mengikuti ujian.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Usman populasi adalah semua nilai pengukuran atau karakteristik tertentu terkait dengan sekelompok objek atau subjek yang jelas.²⁹ Populasi adalah subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik

²⁹ Usnan *Metologi Penelitian Sosial* Jakarta: Bumi aksara 2006. h. 45

kesimpulan.³⁰ Adapun populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI Administrasi Perkantoran yang berjumlah 30 orang siswa.

2. Sampel

Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik dengan metode *purposive sampling* metode *purposive sampling* adalah pemilihan tertentu seperti tingkah laku siswa di sekolah dan dalam proses pembelajaran serta disesuaikan dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah 10 orang siswa.

E. Teknik Pengumpulan Data

Hal yang dilakukan dalam pelaksanaan penelitian eksperimen ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan *Pre-test*

Tujuan dari *pre-test* adalah untuk mengetahui bagaimana kecemasan siswa dalam mengikuti ujian siswa kelas XI Administrasi Perkantoran di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Muhammadiyah Pekanbaru sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi. *Pre-test* yang digunakan dalam bentuk paduan angket.

2. Pelakuan (*treatment*)

Perlakuan yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik desensitisasi yang dilaksanakan oleh peneliti terhadap sampel yang telah ditentukan sebelumnya. Perlakuan yang diberikan sebanyak 6 kali pertemuan.

³⁰ Sugiono *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi (Mixed methods)*. Bandung: Alfabeta. 2014. h. 119

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. *Post-test*

Dilakukan untuk mengetahui keadaan variabel terikat setelah diberikan perlakuan *Post-test*. Bertujuan untuk mengetahui kecemasan siswa yang mengikuti ujian sebelum dan setelah diberikan perlakuan. *Pre-test* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *skala Likert*.

4. *Angket*

Penulis membuat pertanyaan secara tertulis yang diajukan dan disebarkan sampel yakni sebanyak 10 orang siswa kelas XI Administrasi Perkantoran angket berisi indikator-indikator pada objek penelitian yang telah ditentukan. Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan skala. Skala tersebut kemudian diberi skor berdasarkan model skala likert yang telah dimodifikasi. *Skala likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau kelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian ini, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh penelitian yang selanjutnya disebut sebagai variabel peneliti.

Dengan *Skala Likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.³¹

Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan dengan skala. Skala tersebut kemudian diberi skor berdasarkan model *Skala likert*. Adapun kategori jawaban untuk skala efektivitas layanan bimbingan

³¹Sugioyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. (Bandung : Alfabeta, 2013). h. 134-135

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kelompok dengan teknik desensitasasi untuk mengatasi rasa kecemasan siswa dalam mengikuti ujian disekolah adalah sebagai berikut

Tabel III.1
Skala Likert

No	Pernyataan	Nilai	
	Jawaban	Positif (+)	Negatif (-)
1	Sangat Setuju (SS)	5	1
2	Setuju (S)	4	2
3	Ragu-ragu (R)	3	3
4	Tidak Setuju (TS)	2	4
5	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

Keterangan :

SS = Sangat Setuju
 S = Setuju
 R = Ragu-ragu
 TS = Tidak Setuju
 STS = Sangat Tidak Setuju

Untuk medapatkan instrumen yang baik hendaknya dilakukan uji instrumen yang terdiri dari uji validitas dan reabilitas dengan bantuan *Program SPSS 21 for windows*.

5. Dokumentasi

Dokumentasi adalah mengumpulkan data-data dari catatan yang diperoleh dari arsip-arsip administrasi sekolah sesuai dengan masalah yang diteliti.

6. Obsesrvasi

Observasi sebagai teknik pengumpulan data mempunyai ciri yang spesifik bila dibandingkan dengan teknik yang lain, yaitu wawancara dan konsioner. Apabila wawancara dan kuesioner selalu berkomunikasi dengan orang, maka observasi tidak terbatas pada orang, tetapi juga

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

obyek-obyek alam yang lain, teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.

F. Teknik Analisis Data

1. Uji Validitas

Menurut Hartono, validitas adalah ukuran yang menunjukkan tingkat Kesahihan suatu instrumen.³² Pengukuran yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid.

Untuk mengukur validitas digunakan analisis faktor yakni mengkorelasikan skor item instrumen dan skor totalsnya dengan bantuan *program SPSS for windows*. Adapun rumus yang digunakan adalah *Product moment* Sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \cdot \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum (X^2 - (\sum X)^2)] [N \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor item dan skor total
 $\sum X$ = Jumlah skor butir
 $\sum Y$ = Jumlah skor total
 $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat butir
 $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat total
 $\sum XY$ = Jumlah perkalian skor item dan skor total
 N = Jumlah sampel yang digunakan

³²Hartono, *Analisis Item Instrumen*, (Pekanbaru: Zanafa publishing bekerja sama dengan Musa media Bandung, 2016). h. 81

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Validitas suatu butir pertanyaan dapat dilihat pada *output SPSS*, yakni dengan membandingkan nilai hitung dengan nilai tabel. Apabila nilai hitung lebih besar dari nilai tabel maka dapat dikatakan item tersebut valid, sebaliknya apabila nilai hitung lebih rendah dari nilai tabel maka disimpulkan item tersebut tidak valid sehingga perlu diganti atau digugurkan.

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada instrument yang dianggap dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik.³³ Instrumen dikatakan reliabel jika alat ukur tersebut menunjukkan hasil yang konsisten, sehingga instrument tersebut dapat digunakan secara aman karena dapat bekerja dengan baik pada waktu dan kondisi yang berbeda

Uji reliabilitas instrument dalam penelitian ini dengan bantuan *Program SPSS for windows*. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus *Cronbach alpha*

$$r_{11} = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum Si^2}{St} \right]$$

Keterangan

- r_{11} = Nilai reabilitas
 $\sum Si^2$ = Jumlah Varians skor tiap-tiap item
 St = Varians total
 K = Jumlah item

³³*Ibid*, h. 101

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Uji Normalitas

Normalitas data merupakan syarat pokok yang harus dipenuhi dalam analisis parametrik. Untuk yang menggunakan analisis parametrik seperti analisis perbandingan 2 rata-rata, analisis variansi satu arah, korelasi, regresi, dan sebagainya. Maka perlu dilakukan lagi uji normalitas data terlebih dahulu. Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas suatu data penting karena dengan data yang terdistribusi normal, maka data tersebut dianggap mewakili suatu populasi.³⁴

Data dikatakan normal jika signifikansi > 0,05. Uji normalitas instrument dalam penelitian ini menggunakan *SPPS For windows*.

4. Uji Hipotesis Penelitian

Untuk mengetahui kecemasan siswa mengikuti ujian di sekolah sebelum dan sesudah diberikan layanan teknik desensitisasi dalam layanan bimbingan kelompok. Karena sampel yang diambil kurang dari > 30 maka digunakan tes “t” untuk sampling yang berkorelasi yaitu;

$$t = \frac{x - \mu}{s / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

- t = Koefisien t
- x = Mean sampel
- μ = Mean populasi
- s = Standar Deviasi
- n = jumlah responden.³⁵

³⁴ Syofian Siregar, *Statistik Parametrik*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2013). h. 153

³⁵ Hartono, *Statistik Untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013). h. 181

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa teknik desensitisasi sistematis terbukti efektif dalam mengatasi rasa cemas siswa dalam mengikuti ujian semester di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Muhammadiyah Pekanbaru. Kesimpulan secara rinci dalam penelitian ini dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester sebelum diberikan perlakuan (teknik desensitisasi sistematis) berada pada kategori tinggi dengan rata-rata sebesar 107,4.
2. Kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester setelah diberikan perlakuan (teknik desensitisasi sistematis) berada pada kategori sedang dengan rata-rata 68,6.
3. Terdapat efektivitas tingkat kecemasan siswa dalam mengikuti ujian semester setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik desensitisasi sistematis melalui layanan konseling kelompok. Tingkat kecemasan siswa mengalami penurunan dengan persentase penurunan sebesar 36,26%.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini sebagai berikut.

1. Bagi Siswa (Konseli)

Siswa diharapkan bisa mengikuti dan melaksanakan program yang telah dirancang oleh guru bimbingan dan konseling dengan sungguh-sungguh dan mampu mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, agar terjadi perkembangan diri kearah yang lebih optimal, berani dan percaya diri.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Kepada guru bimbingan dan konseling agar dapat merancang program layanan konseling dan kelompok maupun dengan layanan lainnya untuk mengatasi masalah-masalah yang dialami siswa, khususnya yang mengalami masalah kecemasan dalam mengikuti ujian sekolah dalam upaya pencegahan dan pengentasan terhadap kesulitan dan tekanan-tekanan yang dapat menimbulkan kecemasan bagi siswa dalam mengikuti ujian.

3. Bagi Pihak Sekolah

Peran pihak sekolah juga sangat dibutuhkan dalam kegiatan layanan dan konseling, pihak sekolah hendaknya mendukung dan memfasilitasi program yang telah dibuat oleh guru bimbingan dan konseling untuk menunjang kesuksesan pemberian layanan konseling kelompok maupun program layanan lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol(2005) *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Berlow dan H. David (2006) *Intisari Psikologi Abnormal edisi 4* . Yogyakarta Pustaka Pelajar
- Chaplin J P(2005).*Kamus lengkap psikologi*, jakarta: PT Rajawali Grafindo
- Davidson, Gerald C(2010) . *Psikologi Abnormal edisi 9*. Jarkata: Rajawali Pres
- Erdiyati.*Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik untuk Siswa SMP*, Jurnal Prakarsa Paedagogia Vol.1 No.1, Juni 2018.
- Feist, Jess, Gregory J (2010).*TeoriKepribadian Theories of Personality*Jakarta Selatan:SalembaHumanika
- Gempur Santoso (2015). *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatatif Edisi Kedua*, Jakarta: Katalog dalam Terbitan
- Gerald Corey (2007) *Teori dan Praktek Konseling danPsikoterapi*. Bandung: Refika Aditama
- Gerald, Corey (2013). *Teoridan Praktek Konseling danPsikoterapi*. Bandung: RedaksiRefika
- Jeffery S Nevid dan Spencer A Rathus (2003) *beverly Greeme Psikologi Abnormal Edisi kelima jilid I*. Jakarta: Erlangga
- Jess FeistdanGregory J. Feist(2010).*Teori Kepribadian Theories of Personality*. Jakarta Selatan:SalembaHumanika .
- Kartono dan Kartini (2003)*N Patologi Sosial Gangguan- gangguan kejiwaan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Kenali Saludin Muis.(2009) *Kepribadian Andadan Permasalahannya dari Sudut Pandang Teori Psikoanalisa*.Yogyakarta:Graha Ilmu
- Laura A King (2010). *Psikologi umum (sebuah Pandangan Alternatif)*. Jakarta: Salemba Humanika
- Muis, Kenali Saludin (2009). *KepribadianAndadanPermasalahannya Dari Sudut PandangTeoriPsikoanalisa*.Yogyakarta:GrahaIlmu
- Namora Lomongga Lubis (2011) *Memahami Dasar-dasar Konseling (Dalam Teori dan Praktik* Jakarta:Kencana Prenada Media Grup.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nevid, Jefferi S, dkk (2003) .*Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.

Prayitno dan Eman anti (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling* Jakarta: Rineka Cipta.

SiregarSyofian (2013) *StatistikParametrik*, Jakarta: BumiAksara.

Sugioyono (2013) *Metode Penelitian Pendidikan (PedekatanKuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta,

Suhertina (2008). *Pengantar Bimbingan dan Konseling*. Pekanbaru: Suska Pers dan Madrasah (BerbasisIntegrasi) Jakarta: Rajawali Pers

Radiyati. *Konseling Kelompok dengan Pendekatan Behavioristik untuk Siswa SMP*, Jurnal Prakarsa Paedagogia Vol.1 No.1, Juni 2018, h. 61-66

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DOKUMENTASI

Pengisian puestioner *pre-test*



Peserta layanan konseling kelompok



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pengisian kuesionar *post-test*

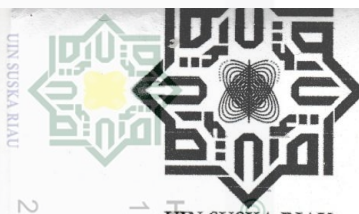


© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية والتعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 P.O. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
Fax. (0761) 561647 Web. www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak_uinsuska@yahoo.co.id

Pekanbaru, 13 Februari 2019

Un.04/F.II.4/PP.00.9/2786/2019

Biasa

Pembimbing Skripsi

Kepada

Yth. Dr. Tohirin, M.Pd.

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau
Pekanbaru

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau menunjuk Saudara sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : NOFA AFRIANTI

NIM : 11413200092

Jurusan : Manajemen Pendidikan Islam

Judul : EFEKTIVITAS TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIK DALAM LAYANAN KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN SEMESTER DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN 3 MUHAMMADIYAH PEKANBARU

Waktu : 6 Bulan terhitung dari tanggal keluarnya surat bimbingan ini

Agar dapat membimbing hal-hal terkait dengan Ilmu Manajemen Pendidikan Islam Redaksi dan teknik penulisan skripsi, sebagaimana yang sudah ditentukan. Atas kesediaan Saudara dihaturkan terima kasih.

W a s s a l a m

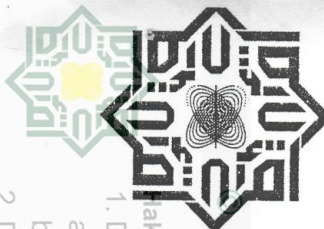
an. Dekan

Wakil Dekan I

Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag
NIP. 19660924 199503 1 002

Tembusan

1. Dikita ilidangi Undang-Undang
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية والتعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
Fax. (0761) 561647 Web: www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: eftak_uinsuska@yahoo.co.id

1. Dilarang mengutip atau sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nomor
Sifat
Lamp.
Hal

Un.04/F.II.4/PP.00.9/15350/2019

Biasa

Pekanbaru, 22 Oktober 2019

Pembimbing Skripsi (Perpanjangan)

Kepada

Yth. Dr. Tohirin, M.Pd.

Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau
Pekanbaru

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Dengan hormat, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau menunjuk Saudara sebagai pembimbing skripsi mahasiswa :

Nama : NOFA AFRIANTI

NIM : 11413200092

Jurusan : Manajemen Pendidikan Islam

Judul : Efektivitas konseling kelompok dengan teknik desensitisasi sistematis untuk mengurangi kecemasan siswa mengikuti ujian semester di sekolah menengah kejuruan 3 muhammadiyah pekanbaru


Waktu : 3 Bulan terhitung dari tanggal keluarnya surat bimbingan ini

Agar dapat membimbing hal-hal terkait dengan Ilmu Manajemen Pendidikan Islam dan dengan Redaksi dan Teknik Penulisan Skripsi: sebagaimana yang sudah ditentukan. Atas kesediaan Saudara dihaturkan terima kasih.

Wassalam

an. Dekan

Wakil Dekan I


Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag
NIP. 19660924 199503 1 002

Tembusan :

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DISENSITASI SISTEMATIK UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN
SEMESTER DI SEKOLAH MENENGAH
KEJURUAN 3 MUHAMMADIYAH
PEKANBARU**

ANGKET PENELITIAN

Diajukan untuk melakukan penelitian sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan
(S.Pd)



UIN SUSKA RIAU

Oleh:

NOFA AFRIANTI

2/ 11413200092

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
1440 H/2019 M**

*Ace
Penelitian
ke lapangan
2/19
10*

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah,
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DESENSITASASI SISTEMATIK UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN
DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
3 MUHAMMADIYAH
PEKANBARU**



UIN SUSKA RIAU

OLEH

NOFA AFRIANTI

11413200092

Dec Seminar 29/12/19

FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
1440 H/2019 M



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية والتعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Alamat : Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

**PENGESAHAN PERBAIKAN
UJIAN PROPOSAL**

Nama Mahasiswa : Nofa Afrianti
Nomor Induk Mahasiswa : 1141 32 000 92
Hari/Tanggal Ujian : Selasa, 21 Mei 2019
Judul Proposal Ujian : Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Desensitisasi Sistematis untuk Mengatasi Kecemasan Siswa Mengikuti Ujian Semester di Sekolah Menengah Kejuruan 3 Muliammadiyah Pekanbaru
Isi Proposal : Proposal ini sudah sesuai dengan masukan dan saran yang Dalam Ujian proposal

No	NAMA	JABATAN	TANDA TANGAN	
			PENGUJI I	PENGUJI II
1.	Dr. Riswani, M.Ed.	PENGUJI I		
2.	Mhd. Subhan, SPd. M.Ed.	PENGUJI II		

Mengetahui
Dekan
Wakil Dekan I

Dr. Drs. Alimuddin, M.Ag
NID. 106600241005021002

Pekanbaru, 21 Mei 2019
Peserta Ujian Proposal

Nofa Afrianti
NID. 11413200092

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية والتعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Alamat: Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 PO. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

LAMPIRAN BERITA ACARA
UJIAN PROPOSAL

Nama
Nomor Induk Mahasiswa
Hari/Tanggal
Judul Proposal Penelitian

Nova Arianti

11413200092

Selasa / 21 Mei 2019

Efektivitas Koneksi Kelompok Dengan Teknik Persentase Sistematis
Untuk Mengurangi Kelelahan Siswa Mengikuti Ujian di Sekolah
Menengah Kejuruan 3 Pekanbaru.

NO	URAIAN PERBAIKAN
1.	ketar ketakung
2.	identifikasi masalah
3.	Rumusan masalah
4.	konsep operasional
5.	teknik analisis data.

Penguji I

Dr. Ruswani M. Ed.

Pekanbaru, 21 Mei 2019

Penguji II

Mhd. Subhan, S. Ed. M. Ed. A. Ed.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan harus mencantumkan kepenitipan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
كلية التربية والتعليم
FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Jl. H. R. Soebrantas No.155 Km.18 Tampan Pekanbaru Riau 28293 P.O. BOX 1004 Telp. (0761) 561647
Fax. (0761) 561647 Web. www.ftk.uinsuska.ac.id, E-mail: effak_uinsuska@yahoo.co.id

Pekanbaru, 30 November 2017

Nomor : Un.04/F.II.4/PP.00.9/18284/2017
Sifat : Biasa
Lamp. : -
Hal : **Mohon Izin Melakukan PraRiset**

Kepada
Yth. Kepala Sekolah
SMK MUHAMMADIYAH 3 PEKANBARU
di
Tempat

Assalamu 'alaikum warhmatullahi wabarakatuh

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan ini memberitahukan kepada saudara bahwa :

Nama : NOFA AFRIANTI
NIM : 11413200092
Semester/Tahun : VII (Tujuh)/ 2017
Program Studi : Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau

ditugaskan untuk melaksanakan riset guna mendapatkan data yang berhubungan dengan penelitiannya di Instansi yang saudara pimpin.

Sehubungan dengan itu kami mohon diberikan bantuan/izin kepada mahasiswa yang bersangkutan.

Demikian disampaikan atas kerjasamanya diucapkan terima kasih.



an. Dekan
Wakil Dekan III

Prof. Dr. Hairunas, M.Ag.
NIP. 19720828 200604 1 002

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA PEKANBARU
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) MUHAMMADIYAH 3 TERPADU PEKANBARU
INFORMATIKA TEKNOLOGI BISNIS
AKREDITASI A (Amat Baik)**

Jl. Cipta Karya Kel. Tuah Karya Kec. Tampan Panam Pekanbaru Telp. (0761) 562700
e-mail: smkm3terpadu@gmail.com

Nomor : 204/III.4/SMK.M.3/F/2017
Lamp :
Hal : **Izin Melaksanakan
PraRiset**

Pekanbaru, 16 Rabiul Awal 1439 H
05 Desember 2017 M

Kepada Yth,
Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
(UIN Suska) Riau
di
Pekanbaru

Asssalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Dengan Hormat, Berdasarkan surat dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Nomor: Un. 04/F.II.4/PP.00.9/18284/2017 Prihal Mohon Izin Melakukan PraRiset pada sekolah yang kami pimpin dengan nama mahasiswa:

Nama : **NOFA AFRIANTI**
NIM : **11413200092**
Semester/Tahun : **VII (Tujuh)/ 2017**
Program Studi : **Manajemen Pendidikan Islam**
Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

Pada Prinsipnya kami dapat menyetujui yang bersangkutan untuk melaksanakan PraRiset di SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru terhitung mulai tanggal surat ini dikeluarkan.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wabillahi Taufik Walhidayah.



Wassalam
Kepala,
[Signature]
Drs. ALISMAN
NBM. 801 761

Hal Cipta Dilindungi Undang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Gedung Menara Lancang Kuning Lantai I dan II Komp. Kantor Gubernur Riau
Jl. Jend. Sudirman No. 460 Telp. (0761) 39064 Fax. (0761) 39117 **PEKANBARU**
Email : dpmptsp@riau.go.id

REKOMENDASI

Nomor : 503/DPMPTSP/NON IZIN-RISET/26674
TENTANG



182010

**PELAKSANAAN KEGIATAN RISET/PRA RISET
DAN PENGUMPULAN DATA UNTUK BAHAN SKRIPSI**

Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Provinsi Riau, setelah membaca Surat Permohonan Riset dari : **Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau, Nomor : Un.04/F.II/PP.00.9/14751/2019 Tanggal 7 Oktober 2019**, dengan ini memberikan rekomendasi kepada:

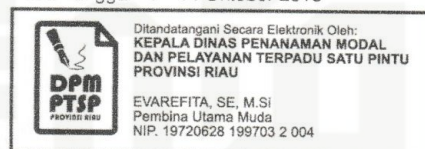
- | | | |
|----------------------|---|--|
| 1. Nama | : | NOFA AFRIANTI |
| 2. NIM / KTP | : | 114132000920 |
| 3. Program Studi | : | MANAJEN PENDIDIKAN ISLAM |
| 4. Jenjang | : | S1 |
| 5. Alamat | : | PEKANBARU |
| 6. Judul Penelitian | : | EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGATASI KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN SEMESTER DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN 3 MUHAMMDIYAH PEKANBARU |
| 7. Lokasi Penelitian | : | SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN 3 MUHAMMDIYAH PEKANBARU |

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Tidak melakukan kegiatan yang menyimpang dari ketentuan yang telah ditetapkan.
2. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data ini berlangsung selama 6 (enam) bulan terhitung mulai tanggal rekomendasi ini diterbitkan.
3. Kepada pihak yang terkait diharapkan dapat memberikan kemudahan serta membantu kelancaran kegiatan Penelitian dan Pengumpulan Data dimaksud.

Demikian rekomendasi ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Dibuat di : Pekanbaru
Pada Tanggal : 14 Oktober 2019



Tembusan :

Disampaikan Kepada Yth :

- Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Riau di Pekanbaru
- Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Riau
- Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Suska Riau di Pekanbaru
- Yang Bersangkutan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH KOTA PEKANBARU
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) MUHAMMADIYAH 3 TERPADU PEKANBARU
INFORMATIKA TEKNOLOGI BISNIS
AKREDITASI A (Amat Baik)**

Jl. Cipta Karya Kel. Tuah Karya Kec. Tampan Panam Pekanbaru Telp. (0761) 562700
e-mail:smkm3terpadu@gmail.com

Nomor : 204/III.4/SMK.M.3/F/2017

Pekanbaru, 16 Rabiul Awal 1439 H
05 Desember 2017 M

Jamp :
Hal : **Izin Melaksanakan
PraRiset**

Kepada Yth,
Bapak Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim
(UIN Suska) Riau
di
Pekanbaru

Assalamualaikum Warahmatullahi wabarakatuh

Dengan Hormat, Berdasarkan surat dari Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Nomor: Un.
04/F.II.4/PP.00.9/18284/2017 Prihal Mohon Izin Melakukan PraRiset pada sekolah
yang kami pimpin dengan nama mahasiswa:

Nama	: NOFA AFRIANTI
NIM	: 11413200092
Semester/Tahun	: VII (Tujuh)/ 2017
Program Studi	: Manajemen Pendidikan Islam
Fakultas	: Tarbiyah dan Keguruan

Pada Prinsipnya kami dapat menyetujui yang bersangkutan untuk melaksanakan
PraRiset di SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru terhitung mulai tanggal surat
ini dikeluarkan.

Demikian disampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wabillahi Taufik Walhidayah.



Wassalam
Kepala,

[Signature]
Drs. A LISMAN
NBM. 801 761

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Jndang-Undang

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

كلية التربية والتعليم

FACULTY OF EDUCATION AND TEACHER TRAINING

Alamat : Jl. H. R. Soebrantas Km. 15 Tampan Pekanbaru Riau 28293 P.O. BOX 1004 Telp. (0761) 7077307 Fax. (0761) 21129

**KEGIATAN BIMBINGAN MAHASISWA
SKRIPSI MAHASISWA**

Jenis yang dibimbing :
a. Seminar usul Penelitian :
b. Penulisan Laporan Penelitian :
2. Nama Pembimbing : Dr. Tobirin, M. Pd.
a. Nomor Induk Pegawai (NIP) :
3. Nama Mahasiswa : NOFA AFRIANTI
4. Nomor Induk Mahasiswa :
5. Kegiatan :

No	Tanggal Konsultasi	Materi Bimbingan	Tanda Tangan	Keterangan
1	10-3-2019	Penentuan, Teknik Penulisan, Format Penulisan, Rumusan dan Tujuan, Teori, Asumsi dan Hipotesis metode Penelitian		
2	18-3-2019	Format, Teknik, Pengutipan metode Penelitian		
3	10-4-2019	Cover, Pengutipan, catatan kaki, metode dan Teknik Penulisan Daftar Pustaka.		
4	24-4-2019	Redaksi judul & metode		
5	29-4-2019	Acc Seminar		

Pekanbaru, 29-4-2019
Pembimbing,

NIP.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ace untuk diangotkan
Rf 7/8-2019

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIK UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN
DISEKOLAH MENENGAH KEJURUAN
3 MUHAMMADIYAH
PEKANBARU**



UIN SUSKA RIAU

OLEH

NOFA AFRIANTI

11413200092

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU**

1440 H/2019 M



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DESENSITISASI SISTEMATIS UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN SEMSETER
DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN 3
MUHAMMADIYAH TERPADU
PEKANBARU**

*See
Yuan Mangazyah
R. Mangazyah
24/2/21*



UIN SUSKA RIAU

OLEH

NOFA AFRIANTI

11413200092

**JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM
KONSENTRASI BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU**

2020



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
DISENSITASI SISTEMATIK UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN
SEMESTER DI SEKOLAH MENENGAH
KEJURUAN 3 MUHAMMADIYAH
PEKANBARU**

ANGKET PENELITIAN

Diajukan untuk melakukan penelitian sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan
(S.Pd)



UIN SUSKA RIAU

Oleh:
NOFA AFRIANTI
11413200092

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
1440 H/2019 M**

Lampiran 1

KISI-KISI ANGKET PENELITIAN TENTANG EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK DESENSITASI SISTEMATIK UNTUK MENGURANGI KECEMASAN SISWA MENGIKUTI UJIAN SEMESTER DISEKOLAH MENENGAH KEJURUAN 3 MUHAMMADIYAH PEKANBARU

No	Variabel	Indikator dan Sub Indikator	Nomor item		Jumlah
			Positif	Negatif	
1	Kecemasan Siswa	1. Identifikasi siswa yang memiliki rasa kecemasan berlebihan dalam menghadapi ujian a. rasa kecemasan siswa berlebihan dalam menghadapi ujian b. siswa merasa takut karena tidak bisa menjawab soal ujian		1,16,18 14,25	
		2. Siswa cemas, hawatir, ragu bimbang dalam mengikuti			

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>ujian di sekolah</p> <p>a. siswa ragu-ragu dan bimbang dalam menjawab pertanyaan soal ujian</p> <p>b. siswa cemas mendapat nilai yang rendah</p> <p>c. siswa merasa khawatir dan takut terhadap mata pelajaran tertentu</p>		17	
<p>3. Siswa sering serba salah tidak tenang bila duduk gelisah dalam mengikuti ujian di sekolah.</p> <p>a. siswa seringkali merasa tegang saat akan mengikuti ujian semester</p> <p>b. siswa merasa gelisah tidak bisa istirahat dengan tenang menjelang ujian</p>	<p>21</p> <p>11</p>	<p>15</p> <p>10</p> <p>3,24</p>	

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>4. Siswa sering diliputi rasa bimbang dan ragu dalam mengikuti ujian di sekolah</p> <p>a. siswa merasa tidak percaya diri dalam menjawab soal ujian</p> <p>b. siswa sering merasa bimbang dan ragu-ragu dalam menjawab soal ujian</p>	<p>2,13</p>	<p>4,6</p> <p>22</p>	
<p>5. Apabila mengemukakan sesuatu atau bertanya seringkali diulang-ulang.</p> <p>a. siswa tidak bisa mengutarakan seputar soal yang tidak dia pahami</p> <p>b. siswa sering merasa bingung dengan materi pelajaran</p>	<p>7</p> <p>8</p>	<p>12</p>	



Lampiran 2

ANGKET PENELITIAN

A. PETUNJUK PENGISIAN

Isilah identitas dengan lengkap. Bacalah dan pahami dengan teliti setiap pernyataan yang ada dalam angket ini.

1. Angket ini semata-mata bertujuan untuk penelitian ilmiah, pengisian angket ini tidak berpengaruh terhadap status anda sebagai siswa/siswi dan tidak berpengaruh pada nilai anda.
2. Dimohon kesedian anda mengisi angket ini dengan sejujur-jujurnya, karena identitas atau nama anda dirahasiakan dan kerahasiaan jawaban anda terjamin oleh peneliti.
3. Pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan diri sendiri dengan memberikan tanda centang (✓) pada alternatif jawaban yang tersedia sebagai berikut:

- SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 R : Ragu-ragu
 KS : Kurang Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	R	KS	STS
1	Saya termasuk orang yang sangat pemalu				✓	

4. Atas kesedian anda bekerja sama dengan mengisi dan mengembalikan angket ini sangat diucapkan terimakasih



B. IDENTITAS SISWA

Nama :
Kelas :
Jenis Kelamin :
Tanggal Pengisian :

C. Instrument Penelitian *Pre-Test*

No	Pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	R	KS	STS
1	Saya cemas atau khawatir yang berlebihan ketika akan menghadapi ujian semester di sekolah.					
2	Saya merasa percaya diri akan kemampuan saya menghadapi ujian					
3	Hati saya berdebar-debar ketika mengetahui minggu depan akan diadakan ujian					
4	Saya mudah menyalahkan diri sendiri ketika gagal dalam ujian					
5	saya merasa cemas dan khawatir jika tidak bisa menjawab dengan benar ketika ujian					
6	Saya tidak bangga pada diri saya					
7	Saya memiliki keberanian untuk menanyakan seputar materi pelajaran yang belum saya pahami					
8	Saya bisa menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya dengan baik					

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

9	Saya menghindari tugas-tugas yang sulit untuk dikerjakan					
10	Saya merasa gugup akan menghadapi Ujian disekolah					
11	Saya merasa santai saja dalam menyikapi tentang adanya jadwal Ujian semester					
12	Saya gelisah memikirkan Ujian Semester					
13	Saya merasa optimis menghadapi ujian semester					
14	Ketika belajar, saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan dan takut akan diadakannya ujian semester					
15	Saya merasa kecewa dan mudah putus asa jika tidak bisa menjawab soal ujian					
16	Saya mudah cemas dalam menghadapi soal-soal ujian disekolah					
17	Kurang belajar adalah penyebab saya menjadi cemas dan takut dalam menghadapi ujian					
18	Saya merasa teman-teman saya akan menjauhi saya jika dalam ujian saya mendapatkan nilai yg jelek					
19	Saya merasa takut dimarahi orangtua jika saya gagal dalam ujian					
20	Saya merasa lemah di mata pelajaran tertentu, seperti matematika					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

21	Saya merasa tidak takut ataupun cemas ketika akan menghadapi ujian semester					
22	Saya sering merasa ragu-ragu dalam menjawab pertanyaan soal ujian					
23	Saya tidak menyukai bentuk soal ujian yang berbentuk cerita					
24	Ketika mengetahui besok akan ada ujian maka saya merasa gelisah					
25	Saya takut akan ketidakmampuan dalam menjawab soal Ujian semester					

C. Instrument Penelitian *Post-Test*

No	Pernyataan	Alternatif jawaban				
		SS	S	R	KS	STS
1	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, saya merasa beban kecemasan saya dalam menghadapi ujian semester di sekolah berkurang					
2	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desnsitasi Saya merasa lega dan mendapatkan solusi					
3	setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik sosiodrama saya lebih merasa percaya diri dalam					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	menjawab soal ujian semester					
4	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis Saya tidak mudah menyalahkan diri sendiri lagi ketika gagal					
5	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis saya merasa lebih termotivasi akan giat belajar jauh hari sebelum ujian					
6	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis Saya merasa bangga pada diri saya					
7	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis Saya memiliki keberanian untuk bertanya pada guru tentang mata pelajaran yang belum saya pahami					
8	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis, saya yakin dengan					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	kemampuan diri saya dalam menyelesaikan tugas yang diberikan kepada saya dengan baik					
9	Setelah layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis Saya tidak lagi menghindari tugas-tugas yang sulit untuk dikerjakan					
10	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis Saya merasa mampu mengerjakan suatu hal dengan baik tanpa rasa bimbang ataupun ragu-ragu					
11	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis, Saya bisa mengatasi rasa kecemasan saya terhadap ujian					
12	setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis, saya menyakini dengan belajar bahwa tidak ada yang soal yang sulit untuk dijawab					
13	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	sistematis Saya berusaha untuk menyukai semua mata pelajaran					
14	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis Saya menganggap bahwa semua masalah pasti ada jalan keluarnya					
15	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis Saya merasa tidak mudah putus asa					
16	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis, Saya merasa tidak mudah cemas dalam menghadapi ujian semester					
17	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis saya mudah bergaul dengan teman-teman yang lain untuk belajar kelompok					
18	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

	sistematis Saya tidak lagi merasa duduk dengan gelisah ketika akan menghadapi ujian					
19	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis, Saya merasa lebih percaya diri untuk mengemukakan sesuatu atau bertanya kepada guru ataupun teman					
20	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis, saya merasa tidak ada pelajaran yang sulit dengan belajar					
21	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi sistematis saya merasa tidak perlu cemas atau takut untuk menghadapi ujian semester					
22	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi Saya tidak lagi bimbang atau ragu-ragu dengan jawaban saya.					
23	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi,					

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	saya termotivasi belajar sungguh-sungguh terhadap mata pelajaran yang saya tidak sukai					
24	Setelah layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi, rasa gelisah terhadap ujian semester berkurang					
25	Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik desensitasi, Saya tidak lagi mudah putus asa, dan yakin dengan kemampuan yang saya miliki.					



DAFTAR HADIR PESERTA LAYANAN KONSELING KELOMPOK

1. Pertemuan : (1/2/3/4/5/6)
2. Kelas : XII ADP

NO	Nama Peserta	Jenis Kelamain	Paraf
1	Ayuni Intan Maharany	Perempuan	
2	Dea Elsa Fitri	Perempuan	
3	Della Pratiwi	Perempuan	
4	Loli Permata Hari	Perempuan	
5	Mila Gustina	Perempuan	
6	Novia Ramadani	Perempuan	
7	Reni Ardilla	Perempuan	
8	Salsabilah Hidayah	Perempuan	
9	Wilda Yanti	Perempuan	
10	Yunita Indri Yani	Perempuan	

Pekanbaru,

2019

Mengetahui,

Guru BK SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru.

Peneliti

Rantih Susanti S.Pd

NIP:-

Nofa afrianti

NIM: 1141320092

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



RENCANA PELAKSANAAN LAYANA (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMK Muhammadiyah 3 Terpadu
- B. Tahun Ajaran : 2019\2020
- A. Sasaran Pelayanan : Kelas XI ADP
- B. Pelakasanaa : Nofa afrianti
- C. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 19 Desember 2019
- B. Jam Pembelajaran/ pelayanan : Sesuai jabwal
- C. Volume Waktu : 1x45
- D. Tempat belajar : Ruang kelas

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/ Sub Tema : 1. Tema: Pemberian angket Pre tes
: 2. Subtema: Kegiatan pendukung BK
- B. Sumber Meteri

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES : Agar penelitian mengetahui seberapa Pemahaman siswa tentang kecemasan
- B. Penanganan KES : Untuk menghindari siswa dari rasa cemas

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis layanan :
- B. Kegiatan Pendukung : Angket Tertutup

VI. SARANA

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



A. Media :

B. Perlengkapan : Pena dan buku

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN

A. KES (Kehidupan efektif sehari-hari)

1. Acuan : Perlunya siswa secara mandiri mengetahui pentingnya Mengisi secara jujur di angket.
2. Kompetensi : Siswa bisa menjawab semua pernyataan yang telah di buat Peneliti.
3. Usaha : Siswa mampu untuk memahami isi angket.
4. Rasa : Bagaimana perasaan siswa setelah diberikan angket tentang Kecemasan.
5. Sungguh-sungguh: Kesungguhan siswa dalam mengerjakan angket Kecemasan

B. KES-T (kehidupan sehari-hari terganggu) yaitu terindarkannya siswa dari rasa cemas.

C. Ridho Tuhan,Bersyukur, Ikhlas dan Tabah Memohon ridho Tuhan yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan untuk memahami pentingnya dan manfaat belajar.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa
2. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.
3. Ice breaking



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

4. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pendukung BK yaitu mengerjakan angket dengan penuh perhatian, semangat dan menampilkan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkaitan dengan kegiatan pendukung pelayanan yang akan dibahas.
5. Menyampaikan cara pengisian dan petunjuk angket
6. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu:
 - a) Dipahaminya oleh peserta didik mengenai pentingnya mengisi lembaran angket.
 - b) Siswa dapat terbantu dengan pengisian angket.

B. LANGKAH PENAJAKAN

1. Menanyakan kepada siswa apakah ada penjelasan dalam proses pemberian angket yang belum dipahami ?
2. Apa yang akan terjadi materi yang tidak dipahami dibiarkan aja ?

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Memberikan lembaran angket dan menjelaskan
2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon angket yang telah dijelaskan; pertanyaan dan respon siswa tersebut dijawab dan diberi ulasan penegasan-penegasan yang diperlukan

D. LANGKAH PEMBINAAN

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika BMB3:

1. Menjelaskan tentang angket.
2. Meminta siswa untuk mengisi lembar angket



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Mendorong siswa untuk mengerjakan angket yang berkaitan dengan peneliti.
4. Meminta respon siswa berkenaan dengan kegiatan mereka apada no 1, 2 dan 3 di atas
5. Menyampaikan dan menjelaskan kepada seluruh siswa secara tepat tentang perlunya mengisi angket secara jujur dan cermat.

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilai Hasil

Di akhir pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. Berpikir : bagaimana pemikiran siswa tentang angket (Unsur A)
- b. Merasa : Apa yang siswa rasakan ketika mendapatkan kegiatan Pendukung mengenai angket (Unsur R)
- c. Bersikap : Bagaimana sikap siswa setelah mengisi lembar angket (Unsur K)
- d. Bertindak : Apa tindakan siswa setelah mengisi lembar angket (Unsur U)
- e. Bertanggung Jawab : apa tanggung jawab siswa setelah mengisi lembar

Angket (Unsur S)

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan oleh penilaian proses pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mengemukakan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pemberlajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah dan tindak lanjutnya.

Mengetahui Guru BK

Rantih Susanti S.Pd
NIP:-

Peneliti

Nofa afrianti
NIM: 1141320092

UIN SUSKA RIAU



RENCANA PELAKSANAAN LAYANA (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru
- B. Tahun Ajaran : 2019\2020
- C. Sasaran Pelayanan : Kelas XI ADP
- D. Pelakasanaa : Nofa afrianti
- E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 25 Oktober 2019
- B. Jam Pembelajaran/ pelayanan : Sesuai jabwal
- C. Volume Waktu : 1x45
- D. Tempat belajar : Ruang kelas

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/ Sub Tema : 1. Tema: Kecemasan
2. Subtema: Pengertian kecemasan
- B. Sumber Meteri : Meteri-materi yang berhubungan dengan kecemasan

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES : Agar siswa memahami tentang kecemasan
- B. Penanganan KES : untuk menghindari siswa dari rasa cemas.

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis layanan : Konseling kelompok
- B. Kegiatan Pendukung : -

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



VI.

SARANA

- A. Media : Buku
- B. Perlengkapan : -

VII.

SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN

A. KES (Kehidupan efektif sehari-hari)

1. Acuan : perlu siswa secara mandiri mengetahui pentingnya apa Itu kecemasan
2. Kompetensi : Siswa menguasai materi tentang kecemasan
3. Usaha : Siswa mampu menghindari diri dari rasa cemas
4. Rasa : bagaimana perasaan siswa setelah diberikan pemahaman Tentang kecemasan.
5. Sungguh-sungguh: Siswa sungguh-sungguh mengikuti layanan konseling Kelompok .

B. KES-T (kehidupan sehari-hari terganggu) yaitu terindarkannya siswa dari rasa cemas.

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah Memohon ridho Tuhan yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan untuk memahami pentingnya dan manfaat belajar.

VIII.

LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa
2. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.
3. Ice breaking



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

4. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pendukung BK yaitu mengerjakan t dengan penuh perhatian, semangat dan menampilkan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkaitan dengan kegiatan pendukung pelayanan yang akan dibahas.
5. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran yaitu pengertian kecemasan.
6. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu dipahami oleh peserta didik mengenai pengertian kecemasan

B. LANGKAH PENAJAKAN

1. Menanyakan kepada siswa siapa yang sudah tahu tentang kecemasan ?
2. Meminta respon siswa tentang kecemasan apa yang terjadi jika materi yang dipahami dibiarkan saja?

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Membahas materi yang ditemukan siswa pada langkah penajakan dengan penekanan-penekanan tertentu mengarah kepada materi pokok.
2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon materi yang telah dijelaskan; pertanyaan dan respon siswa tersebut dijawab dan diberi ulasan penegasan-penegasan yang diperlukan.

D. LANGKAH PEMBINAAN

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika BMB3:

1. Menampilkan bacaan(melalui infokus atau lembaran yang tertulis dibagikan) yang mengandung materi yang perlu dipertanyakan



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Meminta siswa membaca bahan yang ditampilkan
3. Mendorong siswa untuk bertanya tentang materi yang telah beri.
4. Meminta respon siswa berkenaan dengan kegiatan mereka apada no 1, 2 dan 3 di atas
5. Menyampaikan dan menjelaskan kepada seluruh siswa secara tepat tentang materi pengertian kecemasan .

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilai Hasil

Di akhir pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. Berpikir : bagaimana pemikiran siswa tentang pengertian kecemasan

Setelah diberi layanan (Unsur A).

- b. Merasa : Apa yang siswa rasakan ketika mendapatkan kegiatan

Pendukung mengenai kecemasan (Unsur R).

- c. Bersikap : Bagaimana sikap siswa setelah diberikan strategi pengertian

kecemasan (Unsur K) .

- d. Bertindak : Apa tindakan siswa setelah mengetahui keecemasan

(Unsur U) .

- e. Bertanggung Jawab : Bagaimana mereka bersungguh-sungguh untuk memahami pengertian kecemasan (Unsur S)

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan oleh penilaian proses pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.



3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pemberlajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah dan tindak lanjutnya.

Mengetahui Guru BK

Peneliti,

Rantih Susanti S.Pd
NIP:-

Nofa afrianti
NIM: 1141320092

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





RENCANA PELAKSANAAN LAYANA (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMK Muhammadiyah 3 Terpadu
- B. Tahun Ajaran : 2019\2020
- A. Sasaran Pelayanan : Kelas XI ADP
- B. Pelakasanaa : Nofa afrianti
- C. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 29 Oktober 2019
- B. Jam Pembelajaran/ pelayanan : Sesuai jabwal
- C. Volume Waktu : 1x45
- D. Tempat belajar : Ruang kelas

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/ Sub Tema : 1. Tema: Ciri-ciri kecemasan
: 2. Subtema: Ciri-ciri kecemasan meliputi
(fisik, behavioral, kognitif)
- B. Sumber Meteri : Meteri-materi yang berhubungan dengan ciri
: - ciri kecemasan

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES : Agar siswa memahami tentang ciri-ciri
Kecemasan
- B. Penanganan KES : Untuk menghindari siswa dari rasa cemas

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis layanan : Konseling kelompok

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



B. Kegiatan Pendukung :

SARANA

- A. Media : Buku
- B. Perlengkapan : Pena dan buku

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN

A. KES (Kehidupan efektif sehari-hari)

1. Acuan : Perlunya siswa secara mandiri mengetahui pentingnya
Itu kecemasan.
2. Kompetensi : Siswa menguasai materi tentang kecemasan.
3. Usaha : Siswa mampu untuk menghindarkan diri dari rasa cemas. .
4. Rasa : Bagaimana perasaan siswa setelah diberikan tentang
Kecemasan
5. Sungguh-sungguh: Kesungguhan siswa dalam mengerjakan konseling
Kelompok.

B. KES-T (kehidupan sehari-hari terganggu) yaitu terindarkannya siswa dari
rasa cemas.

C. Ridho Tuhan, Bersyukur, Ikhlas dan Tabah Memohon ridho Tuhan yang Maha
Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan untuk memahami
pentingnya dan manfaat belajar.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa
2. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa
yang tidak hadir.
3. Ice breaking

VI.

1. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

2. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

4. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pendukung BK yaitu mengerjakan angket dengan penuh perhatian, semangat dan menampilkan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkaitan dengan kegiatan pendukung pelayanan yang akan dibahas.
5. Menyapaikan arah materi pokok pembelajaran, yaitu dengan judul ciri-ciri kecemasan
6. Menyapaikan tujuan pembahasan yaitu dipahaminya oleh peserta didik Mengenai ciri-ciri kecemasan.

B. LANGKAH PENAJAKAN

1. Menanyakan kepada siswa siapa yang tahu tentang kecemasan.
2. Meminta respon siswa tentang kecemasan dan apa yang terjadi jika materi yang dipahami dibiarkan saja ?

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Membahas materi yang dikemukakan siswa pada langkah penajakan dengan penekanan- penekanan tertentu mengarah pada materi pokok.
2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon materi yang telah dijelaskan; pertanyaan dan respon siswa tersebut dijawab dan diberi ulasan penegasan-penegasan yang diperlukan

D. LANGKAH PEMBINAAN

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika BMB3:

1. Menjelaskan tentang materi ciri-ciri kecemasan
2. Meminta siswa untuk untuk membaca bahan yang telah di tampilkan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Mendorong siswa untuk bertanya berkaitan dengan materi .
4. Meminta respon siswa berkenaan dengan kegiatan mereka apada no 1, 2 dan 3 di atas
5. Menyampaikan dan menjelaskan kepada seluruh siswa secara tepat tentang materi ciri-ciri kecemasan. .

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilai Hasil

Di akhir pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. Berpikir : bagaimana pemikiran siswa tentang angket (Unsur A)
- b. Merasa : Apa yang siswa rasakan ketika mendapatkan kegiatan Pendukung mengenai angket (Unsur R)
- c. Bersikap : Bagaimana sikap siswa setelah mengisi lembar angket (Unsur K)
- d. Bertindak : Apa tindakan siswa setelah mengisi lembar angket (Unsur U)
- e. Bertanggung Jawab : apa tanggung jawab siswa setelah mengisi lembar Angket (Unsur S)

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan oleh penilaian proses pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pemberlajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah dan tindak lanjutnya.

Mengetahui Guru BK

Rantih Susanti S.Pd
NIP:-

Pekanbaru, 29 Oktober 2019

Peneliti

Nofa afrianti
NIM: 1141320092

UIN SUSKA RIAU



RENCANA PELAKSANAAN LAYANA (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMK Muhammadiyah 3 Terpadu
- B. Tahun Ajaran : 2019\2020
- C. Sasaran Pelayanan : Kelas XI ADP
- D. Pelakasanaa : Nofa afrianti
- E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 2 Desember 2019
- B. Jam Pembelajaran/ pelayanan : Sesuai jabwal
- C. Volume Waktu : 1x45
- D. Tempat belajar : Ruang kelas

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/ Sub Tema : 1. Tema: faktor yang menyebabkan Kecemasan
: 2. Subtema: faktor yang menyebabkan Kecemasan
- B. Sumber Materi : materi-materi yang berhubungan dengan faktor Yang menyebabkan kecemasan

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES : Agar siswa tahu faktor yang mrnyebabkan Kecemasan
- B. Penanganan KES : Untuk menghindari siswa dari rasa cemas

V. METODE DAN TEKNIK

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



VI.

SARANA

- A. Media : Buku
- B. Perlengkapan : Pena dan buku

VII.

SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN

A. KES (Kehidupan efektif sehari-hari)

1. Acuan : Perlunya siswa secara mandiri mengetahui pentingnya Faktor –faktor yang menyebabkan kecemasan.
2. Kompetensi : Siswa menguasai materi tentang faktor-faktor yang Menyebabkan kecemasan.
3. Usaha : Siswa mampu untuk menghindari diri dari faktor – Faktor kecemasan
4. Rasa : Bagaimana perasaan siswa setelah diberikan tentang Faktor-faktor kecemasan
5. Sungguh-sungguh: Kesungguhan siswa dalam mengerjakan konseling Kelompok.

B. KES-T (kehidupan sehari-hari terganggu) yaitu terindarkannya siswa dari rasa cemas.

C. Ridho Tuhan,Bersyukur, Ikhlas dan Tabah Memohon ridho Tuhan yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan untuk memahami pentingnya dan manfaat belajar.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.
3. Ice breaking
4. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan layanan dengan penuh perhatian, semangat dan penempilan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa bersikap, bertindak dengan tanggu jawab (BMB3) berkenaan dengan materi pembelajaran/ layanan yang akan dibahas.
5. Menyapaikan arah meteri pokok pembelajaran, yaitu dengan judul faktor yang menyebabkan kecemasan.
6. Menyapaikan tujuan pembahasan yaitu dipahaminya oleh peserta didik
Mengenai faktor penyebab kecemasan

B. LANGKAH PENAJAKAN

1. Menayakan kepada siswa apakah ada penjelasan dalam proses pemberian layanan dikelas yang belum dipahami?
2. Meminta respon siswa tentang kecemasan dan apa yang terjadi jika materi yang dipahami dibiarkan saja ?

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Membahas materi yang dikemukakan siswa pada langakah penjajakan dengan penekanan- penekanan tertentu mengarah pada materi pokok.
2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon materi yang telah dijelaskan; pertanyaan dan respon siswa tersebut dijawab dan diberi ulasan penegasan-penegasan yang diperlukan



D. LANGKAH PEMBINAAN

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika

BMB3:

1. Menjelaskan tentang materi faktor-faktor menyebabkan kecemasan
2. Meminta siswa untuk membaca bahan yang telah di tampilkan
3. Mendorong siswa untuk bertanya berkaitan dengan materi .
4. Meminta respon siswa berkenaan dengan kegiatan mereka apada no 1, 2 dan 3 di atas
5. Menyampaikan dan menjelaskan kepada seluruh siswa secara tepat tentang materi ciri-ciri kecemasan. .

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilai Hasil

Di akhir pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. Berpikir : bagaimana pemikiran siswa tentang faktor – faktor
Penyebabkan kecemasan (Unsur A)
- b. Merasa : Apa yang siswa rasakan ketika mendapatkan kegiatan
Pendukung mengenai faktor kecemasan (Unsur R)
- c. Bersikap : Bagaimana sikap siswa setelah mengetahui faktor
Penyebabkan kecemasan (Unsur K)
- d. Bertindak : Apa tindakan siswa setelah faktor kecemasan siswa
(Unsur U)
- e. Bertanggung Jawab : apa tanggung jawab siswa setelah mengetahui

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Berbagai macam faktor menyebabkan kecemasan (Unsur S)

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan oleh penilaian proses pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pemberlajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah dan tindak lanjutnya.

Mengetahui Guru BK

Pekanbaru, 2 Desember 2019

Peneliti

Rantih Susanti S.Pd

NIP:-

Nofa afrianti

NIM: 1141320092



RENCANA PELAKSANAAN LAYANA (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru
- B. Tahun Ajaran : 2019\2020
- C. Sasaran Pelayanan :Kelas XI ADP
- D. Pelakasanaa : Nofa afrianti
- E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal :
- B. Jam Pembelajaran/ pelayanan : Sesuai jabwal
- C. Volume Waktu : 1x45
- D. Tempat belajar : Ruang kelas

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/ Sub Tema : 1. Tema: Dampak dari kecemasan
2. Subtema: dampak kecemasan
- B. Sumber Meteri : Meteri-materi yang berhubungan dengan kecemasan

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES : Agar siswa tahu yang diakibatkan oleh rasa cemas
- B. Penanganan KES : untuk menghindari siswa dari dampak rasa cemas

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis layanan : Konseling kelompok
- B. Kegiatan Pendukung : -

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



VI.

SARANA

- A. Media : Buku
- B. Perlengkapan : -

VII.

SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN

A. KES (Kehidupan efektif sehari-hari)

1. Acuan : perlu siswa secara mandiri mengetahui pentingnya apa Itu kecemasan
2. Kompetensi : Siswa menguasai materi tentang dampak kecemasan
3. Usaha : Siswa mampu menghindari diri dari dampak kecemasan
4. Rasa : bagaimana perasaan siswa setelah diberikan pemahaman Tentang dampak kecemasan.
5. Sungguh-sungguh: Siswa sungguh-sungguh mengikuti layanan konseling Kelompok .

B. KES-T (kehidupan sehari-hari terganggu) yaitu terindarkannya siswa dari rasa cemas.

C. Ridho Tuhan,Bersyukur, Ikhlas dan Tabah Memohon ridho Tuhan yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan untuk memahami pentingnya dan manfaat belajar.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa
2. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

3. Ice breaking

4. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pendukung BK yaitu mengerjakan t dengan penuh perhatian, semangat dan menampilkan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkaitan dengan kegiatan pendukung pelayanan yang akan dibahas.

5. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran yaitu dampak kecemasan.

6. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu dipahami oleh peserta didik mengenai dampak kecemasan

B. LANGKAH PENAJAKAN

1. Menanyakan kepada siswa siapa yang sudah tahu tentang dampak kecemasan ?

2. Meminta respon siswa tentang dampak kecemasan apa yang terjadi jika materi yang dipahami dibiarkan saja?

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Membahas materi yang ditemukan siswa pada langkah penajakan dengan penekanan-penekanan tertentu mengarah kepada materi pokok.

2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon materi yang telah dijelaskan; pertanyaan dan respon siswa tersebut dijawab dan diberi ulasan penegasan-penegasan yang diperlukan.

D. LANGKAH PEMBINAAN

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika

BMB3:



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Menampilkan bacaan(melalui infokus atau lembaran yang tertulis dibagikan) yang mengandung materi yang perlu dipertanyakan
2. Meminta siswa membaca bahan yang ditampilkan
3. Mendorong siswa untuk bertanya tentang materi yang telah beri.
4. Meminta respon siswa berkenaan dengan kegiatan mereka apada no 1, 2 dan 3 di atas
5. Menyampaikan dan menjelaskan kepada seluruh siswa secara tepat tentang materi pengertian kecemasan .

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilai Hasil

Di akhir pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. Berpikir : bagaimana pemikiran siswa tentang dampak kecemasan
Setelah diberi layanan (Unsur A).
- b. Merasa : Apa yang siswa rasakan ketika mendapatkan kegiatan Pendukung mengenai dampak kecemasan (Unsur R).
- c. Bersikap : Bagaimana sikap siswa setelah mengetahui dampak kecemasan (Unsur K) .
- d. Bertindak : Apa tindakan siswa setelah mengetahui dampak keecemasan (Unsur U) .

2. Bertanggung Jawab : Bagaimana



ENCANA PELAKSANAAN LAYANA (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMK Muhammadiyah 3 Terpadu Pekanbaru
 B. Tahun Ajaran : 2019\2020
 C. Sasaran Pelayanan : Kelas XI ADP
 D. Pelakasanaa : Nofa afrianti
 E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal :
 B. Jam Pembelajaran/ pelayanan : Sesuai jabwal
 C. Volume Waktu : 1x45
 D. Tempat belajar : Ruang kelas

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/ Sub Tema : 1. Tema: Kecemasan siswa dalam menyikuti
 Ujian semester
 : 2. Subtema: Menurunkan tingkat kecemasan
 Dan strategi desensitisasi sistwmatis
 B. Sumber Meteri : Media sosial dan pengalamana

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES
 siswa bisa memiliki fikiran positif dan aktif dalam menyikuti ujian semester
 B. Penanganan KES
 Agar siswa tidak memiliki kecemasan dalam menyikuti ujian memester.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



V.

METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis layanan : Konseling kelompok
- B. Kegiatan Pendukung : -

VI.

SARANA

- A. Media :
- B. Perlengkapan : buku dan media

VII.

SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN**A. KES (Kehidupan efektif sehari-hari)**

1. Acuan : Siswa memahami fungsi layanan BK
2. Kompetensi : Siswa mampu mengurangi kecemasan dalam menyikuti Ujian semester
3. Usaha : siswa melakukan tindakan – tindakan yang efektif untuk Mengurangi kecemasan dalam menyikuti ujian semester dengan menerapkan teeknik desensitisasi sistematis.
4. Rasa : Siswa senang menyikuti layanan konseling kelompok Dalam menurunkan kecemasan siswa.
5. Sungguh-sungguh: Siswa sungguh-sungguh menyikuti layanan konseling kelompok dalam mengurangi kecemasan siswa

B. KES-T (kehidupan sehari-hari terganggu) yaitu terindarkannya siswa dari rasa cemas.**C. Ridho Tuhan,Bersyukur, Ikhlas dan Tabah Memohon ridho Tuhan yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan untuk memahami pentingnya dan manfaat belajar.**



VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

1. Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa
2. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.
3. Ice breaking
4. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pendukung BK yaitu mengerjakan t dengan penuh perhatian, semangat dan menampilkan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkaitan dengan kegiatan pendukung pelayanan yang akan dibahas.
5. Menyampaikan arah materi pokok pembelajaran yaitu teknik desensitisasi sistematis mengurangi kecemasan siswa
6. Menyampaikan tujuan pembahasan yaitu:
 - a) Dipahaminya oleh peserta didik mengenai pentingnya mengurangi kecemasan dalam mengikuti ujian semester
 - b) Siswa dapat terbantu dengan dengan mengurangi kecemasan dalam mengikuti ujian semester.

B. LANGKAH PENAJAKAN

1. Menanyakan kepada siswa apakah ada penjelasan dalam proses kecemasan dalam mengikuti ujian semester yang belum dipahami ?
2. Meminta respon siswa tentang kecemasan dan apa yang terjadi jika materi yang dipahami dibiarkan saja?

C. LANGKAH PENAFSIRAN

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Membahas materi yang ditemukan siswa pada langka penjajaran dengan penekanan-penekanan tertentu mengarah kepada materi pokok.
2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon angket yang telah dijelaskan; pertanyaan dan respon siswa tersebut dijawab dan diberi ulasan penegasan-penegasan yang diperlukan.

D. LANGKAH PEMBINAAN

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika BMB3:

1. Menampilkan bacaan(melalui infokus atau lembaran yang tertulis dibagikan) yang mengandung materi yang perlu dipertanyakan
2. Meminta siswa membaca bahan yang ditampilkan
3. Mendorong siswa untuk bertanya tentang materi yang telah beri.
4. Meminta respon siswa berkenaan dengan kegiatan mereka apada no 1, 2 dan 3 di atas
5. Menyampaikan dan menjelaskan kepada seluruh siswa secara tepat tentang perlunya mengurangi kecemasan siswa dalam menyikuti ujian semester .

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilai Hasil

Di akhir pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. Berpikir : bagaimana pemikiran siswa tentang kecemasan dalam menyikuti ujian semester (Unsur A).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

b. Merasa : Apa yang siswa rasakan ketika mendapatkan kegiatan Pendukung mengenai kecemasan siswa dalam menyikapi ujian semester (Unsur R).

c. Bersikap : Bagaimana sikap siswa setelah diberikan strategi desensitisasi sistematis.(Unsur K) .

d. Bertindak : Apa tindakan siswa setelah diberikan strategi mengurangi kecemasan siswa (Unsur U) .

e. Bertanggung Jawab : apa tanggung jawab siswa setelah kegiatan tersebut ?

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan oleh penilaian proses pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pemberlajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah dan tindak lanjutnya.

Mengetahui Guru BK

Peneliti

Rantih Susanti S.Pd
NIP:-

Nofa afrianti
NIM: 114132009

RENCANA PELAKSANAAN LAYANA (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMK Muhammadiyah 3 Terpadu
- B. Tahun Ajaran : 2019\2020
- C. Sasaran Pelayanan : Kelas XI ADP
- D. Pelakasanaa : Nofa afrianti
- E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 14 Desember 2019
- B. Jam Pembelajaran/ pelayanan : Sesuai jabwal
- C. Volume Waktu : 1x45
- D. Tempat belajar : Ruang kelas

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/ Sub Tema : 1. Tema: Pemberian angket *Post test*
: 2. Subtema: Kegiatan pendukung BK
- B. Sumber Meteri : -

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES : Agar penelitian mengetahui seberapa
Pemmahan siswa tentang kecemasan setelah
diberikannya layanan konseling kelompok
tentang kecemasan
- B. Penanganan KES : Untuk menghindari siswa dari rasa cemas

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis layanan : -

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

3. Ice breaking
4. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pendukung BK yaitu mengerjakan angket dengan penuh perhatian, semangat dan menampilkan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkaitan dengan kegiatan pendukung pelayanan yang akan dibahas.
5. Menyapaikan cara pengisian dan petunjuk angket
6. Menyapaikan tujuan pembahasan yaitu:
 - a) Dipahaminya oleh peserta didik mengenai pentingnya mengisi lembar angket.
 - b) Siswa dapat terbantu dengan pengisian angket.

B. LANGKAH PENAJAKAN

1. Menanyakan kepada siswa apakah ada penjelasan dalam proses pemberian angket yang belum dipahami ?
2. Apa yang akan terjadi materi yang tidak dipahami dibiarkan aja ?

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Memberikan lembar angket dan menjelaskan
2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon angket yang telah dijelaskan; pertanyaan dan respon siswa tersebut dijawab dan diberi ulasan penegasan-penegasan yang diperlukan

D. LANGKAH PEMBINAAN

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika BMB3:

1. Menjelaskan tentang angket.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Meminta siswa untuk mengisi lembar angket
3. Mendorong siswa untuk mengerjakan angket yang berkaitan dengan peneliti.
4. Meminta respon siswa berkenaan dengan kegiatan mereka apada no 1, 2 dan 3 di atas
5. Menyampaikan dan menjelaskan kepada seluruh siswa secara tepat tentang perlunya mengisi angket secara jujur dan cermat.

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilai Hasil

Di akhir pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. Berpikir : bagaimana pemikiran siswa tentang angket (Unsur A)
- b. Merasa : Apa yang siswa rasakan ketika mendapatkan kegiatan Pendukung mengenai angket (Unsur R)
- c. Bersikap : Bagaimana sikap siswa setelah mengisi lembar angket (Unsur K)
- d. Bertindak : Apa tindakan siswa setelah mengisi lembar angket (Unsur U)
- e. Bertanggung Jawab : apa tanggung jawab siswa setelah mengisi lembar Angket (Unsur S)

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan oleh penilaian proses pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pemberlajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah dan tindak lanjutnya.

Mengetahui Guru BK

Ranti Susanti S.Pd
NIP:-

Peneliti

Nofa afrianti
NIM: 1141320092

RENCANA PELAKSANAAN LAYANA (RPL)

BIMBINGAN DAN KONSELING

I. IDENTITAS

- A. Satuan Pendidikan : SMK Muhammadiyah 3 Terpadu
- B. Tahun Ajaran : 2019\2020
- C. Sasaran Pelayanan : Kelas XI ADP
- D. Pelakasanaa : Nofa afrianti
- E. Pihak Terkait : Siswa

II. WAKTU DAN TEMPAT

- A. Tanggal : 14 Desember 2019
- B. Jam Pembelajaran/ pelayanan : Sesuai jabwal
- C. Volume Waktu : 1x45
- D. Tempat belajar : Ruang kelas

III. MATERI PEMBELAJARAN

- A. Tema/ Sub Tema : 1. Tema: Pemberian angket *Post test*
: 2. Subtema: Kegiatan pendukung BK
- B. Sumber Meteri : -

IV. TUJUAN PENGEMBANGAN

- A. Pengembangan KES : Agar penelitian mengetahui seberapa
Pemmahan siswa tentang kecemasan setelah
diberikannya layanan konseling kelompok
tentang kecemasan
- B. Penanganan KES : Untuk menghindari siswa dari rasa cemas

V. METODE DAN TEKNIK

- A. Jenis layanan : -

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



VI. Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SARANA

- Media : -
- Perlengkapan : Pena dan buku

VII. SASARAN PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN / PELAYANAN

A. KES (Kehidupan efektif sehari-hari)

- Acuan : Perlunya siswa secara mandiri mengetahui pentingnya Mengisi secara jujur di angket.
- Kompetensi : Siswa bisa menjawab semua pernyataan yang telah di buat Peneliti.
- Usaha : Siswa mampu untuk memahami isi angket.
- Rasa : Bagaimana perasaan siswa setelah diberikan angket tentang Kecemasan.
- Sungguh-sungguh: Kesungguhan siswa dalam mengerjakan angket Kecemasan

B. KES-T (kehidupan sehari-hari terganggu) yaitu terindarkannya siswa dari rasa cemas.

C. Ridho Tuhan,Bersyukur, Ikhlas dan Tabah Memohon ridho Tuhan yang Maha Esa untuk suksesnya siswa dalam mencapai keinginan untuk memahami pentingnya dan manfaat belajar.

VIII. LANGKAH KEGIATAN

A. LANGKAH PENGANTARAN

- Mengucapkan salam dan mengajak siswa berdoa
- Mengecek kehadiran siswa, dan mengajak mereka berempati kepada siswa yang tidak hadir.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

3. Ice breaking

4. Mengajak dan membimbing siswa untuk mengikuti kegiatan pendukung BK yaitu mengerjakan angket dengan penuh perhatian, semangat dan menampilkan dengan melakukan kegiatan berpikir, merasa, bersikap, bertindak dan bertanggung jawab (BMB3) berkaitan dengan kegiatan pendukung pelayanan yang akan dibahas.
5. Menyapaikan cara pengisian dan petunjuk angket
6. Menyapaikan tujuan pembahasan yaitu:
 - a) Dipahaminya oleh peserta didik mengenai pentingnya mengisi lembar angket.
 - b) Siswa dapat terbantu dengan pengisian angket.

B. LANGKAH PENAJAKAN

1. Menanyakan kepada siswa apakah ada penjelasan dalam proses pemberian angket yang belum dipahami ?
2. Apa yang akan terjadi materi yang tidak dipahami dibiarkan aja ?

C. LANGKAH PENAFSIRAN

1. Memberikan lembar angket dan menjelaskan
2. Siswa diberi kesempatan untuk menanyakan atau merespon angket yang telah dijelaskan; pertanyaan dan respon siswa tersebut dijawab dan diberi ulasan penegasan-penegasan yang diperlukan

D. LANGKAH PEMBINAAN

Berisi kegiatan penguraian, diskusi, pelatihan pengembangan sikap, pengetahuan dan keterampilan melalui strategi transformatif dengan dinamika BMB3:

1. Menjelaskan tentang angket.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Meminta siswa untuk mengisi lembar angket
3. Mendorong siswa untuk mengerjakan angket yang berkaitan dengan peneliti.
4. Meminta respon siswa berkenaan dengan kegiatan mereka apada no 1, 2 dan 3 di atas
5. Menyampaikan dan menjelaskan kepada seluruh siswa secara tepat tentang perlunya mengisi angket secara jujur dan cermat.

E. LANGKAH PENILAIAN DAN TINDAK LANJUT

1. Penilai Hasil

Di akhir pembelajaran / pelayanan siswa diminta merefleksikan (secara lisan atau tertulis) apa yang mereka peroleh dengan pola BMB3 dalam unsur-unsur AKURS:

- a. Berpikir : bagaimana pemikiran siswa tentang angket (Unsur A)
- b. Merasa : Apa yang siswa rasakan ketika mendapatkan kegiatan Pendukung mengenai angket (Unsur R)
- c. Bersikap : Bagaimana sikap siswa setelah mengisi lembar angket (Unsur K)
- d. Bertindak : Apa tindakan siswa setelah mengisi lembar angket (Unsur U)
- e. Bertanggung Jawab : apa tanggung jawab siswa setelah mengisi lembar Angket (Unsur S)

2. Penilaian Proses

Melalui pengamatan dilakukan oleh penilaian proses pelayanan untuk memperoleh gambaran tentang aktivitas pelayanan yang telah diselenggarakan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. LAPELPROG dan Tindak Lanjut

Setelah kegiatan pemberlajaran atau pelayanan selesai, disusunlah Laporan Pelaksanaan Program (LAPELPROG) yang memuat data penilaian hasil dan proses, dengan disertai arah dan tindak lanjutnya.

Mengetahui Guru BK

Ranti Susanti S.Pd
NIP:-

Peneliti

Nofa afrianti
NIM: 1141320092

HASIL UJI HOMOGEN

NAME	TYPE	WIDHT	DECIMALS	LABEL	VALUES	MISSING	COLUMNNS	ALIGN	MEASURE
VAR00001	Numeric	8	2		NONE	NONE	8	RIGHT	SCALE
kelas	Numeric	8	2		1.00, PRETE	NONE	8	RIGHT	NOMINAL

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun t

HASIL UJI NORMALITAS DAN HIPOTESIS

VAR000001	VAR000002
119.0	80.0
90.0	50.0
116.0	79.0
120.0	85.0
96.0	60.0
107.0	52.0
110.0	84.0
98.0	56.0
113.0	75.0
105.0	65.0

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Nofa Afrianti, Penulis merupakan anak ketia dari pasangan Zulkifli dan Erisnone (Almh). Penulis lahir di Pekanbaru pada tanggal 29 April 1994 penulis memulai pendidikan dari pendidikan Sekolah dasar di SDN 026 Kinawai tahun 2008. Setelah meliputi jenjang dasar penulis melanjutkan pendidikan Sekolah menengah pertama di SMPN 03 Rambatan dan lulus pada tahun 2011. Setelah penulis melanjutkan pendidikan sekolah menengah atas di SMAN 03 Rambatan.

Pada tahun 2014, penulis melanjutkan pendidikan S-1 dengan menjadi salah satu mahasiswa di jurusan manajemen pendidikan islam (MPI) dengan konsentrasi konseling jurusan bimbingan konseling (BK), fakultas tarbiyah dan keguruan, Universitas Islam Negeri Sultan Kasim Riau melalui jalur UM-PTAIN dan lulus pada tahun 2020